PRACTIK

Anne Dufour

ALIMENTAȚIA ANTICANCER

PESTE 200 DE REȚETE PENTRU TOATE ZILELE

Editura Nicol

Anne Dufour

ALIMENTAȚIA ANTICANCER

Colecția PRACTIK

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Anne Dufour
Alimentaţia anticancer / Anne Dufour :
trad.: Constantinescu Nicolae. - Bucureşti: Editura Nicol, 2012

ISBN 978-973-7664-63-1

46.336.8

Str. Alexandru Depărăţeanu nr. 29
Sector 1, Bucureşti
Tel./Fax: 021 / 222 40 93
Mobil: 0752.205.360
E-mail: allnicol@yahoo.com
www.edituranicol.ro

Redactor: Aurelia Năstase

ISBN: 978-973-7664-63-1

TITLUL ORIGINAL: Les meilleurs aliments anticancer

Anne Dufour

ALIMENTAȚIA ANTICANCER

Traducere de Nicolae Constantinescu

Editura NICOL

INTRODUCERE

Cel puțin 30% dintre formele de cancer sunt legate de alimentație. Procentul este enorm. Mai ales că este o medie, deoarece rezultatele celui mai mare studiu cancer/alimentație efectuat vreodată în lume confirmă precedentele anchete, care arată că alimentația poate să prevină între 15 și 60% (în funcție de organ) dintre formele de cancer, ceea ce este pur și simplu uluitor. Niciun medicament nu ajunge nici măcar la jumătatea acestui rezultat. Iar rezultatele studiului Epic *(European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)*, foarte așteptate, vor confirma probabil aceste procente. Totuși, foarte multe persoane încă nu știu că alimentația poate să influențeze cancerul și că obezitatea poate să-l favorizeze.

Desigur, mâncăm înainte de toate ca să ne hrănim și din plăcere și nu se pune problema „medicaliziării“ alimentației. Dar de ce să nu îmbinăm utilul cu plăcutul și de ce a alege să mănânci afine și somon înseamnă „constrângere sau medicalizare“, în timp ce monopolul plăcerii l-ar deține consumul de batoane de ciocolată și cârnați pe jumătate carbonizați cu cartofi prăjiți în grăsime?

O prevenție globală

Să fim lucizi: cancerul sau, mai curând, formele de cancer sunt maladii multifactoriale extrem de complexe și nu se poate pune problema să fie tratate, în niciun fel, doar mâncând. Și chiar în ceea ce privește prevenirea, alimentația nu este singura care joacă un rol, pozitiv sau negativ. Nici pe departe. „Cancerul este mai întâi și înainte de orice o maladie degenerativă, legată de comportamentele noastre. Dintre acestea, folosirea tutunului, modificările alimentare, excesul de alcool reprezintă mize majore“, spune profesorul David Khayat (Universitatea Pierre și Marie Curie, șef al Serviciului de oncologie medicală de la Spitalul Pitié Salpêtrière). Tutunul, consumul de alcool și sedentarismul sunt așadar factori la fel de importanți. Și, dacă nu se poate „preveni cancerul mâncând coacăze“, acum, a ajuns la ordinea zilei să consumăm în mod regulat coacăze, în cadrul unei prevenții globale, al menținerii sănătății în general și al luptei anticancer în special.

Reflexe specifice în funcție de fiecare tip de cancer

Știm cu toții că tutunul favorizează cancerul, la fel și prea mult alcool, în timp ce a consuma mai multe fructe și legume e benefic în general. Dar, azi, lucrările științifice ne permit să mergem mai departe cu recomandările dietetice, să fim îndeosebi mai preciși în ceea ce privește fiecare tip de cancer. De exemplu, alcoolul este în mod special legat de cancerul de sân (și categoric nerecomandabil zilnic, nici în doză mică), în timp ce citricele ne protejează în special împotriva cancerului de esofag. Mezelurile sunt mai curând nerecomandabile, dacă vrei să te ferești de cancerul rectal, în timp ce tomatele se numără printre cei mai buni prieteni ai prostatei.

Un astfel de grad de precizie este apreciabil, mai cu seamă atunci când există antecedente de cancer la persoana respectivă sau în familia ei. Un bărbat al cărui tată a avut cancer de prostată ar trebui să fie deosebit de vigilent în această privință.

100% practic

Unele alimente conțin compuși naturali anticancerigeni, un fapt temeinic demonstrat, care nu mai e subiect de polemici. Mecanismele sunt prezentate în detaliu în cărțile doctorului David Servan-Schreiber (editura Laffont) și în lucrarea *Les aliments anticancer*, scrisă de doctorii Richard Béliveau și Denis Gingras (editura Solar), devenite

lucrări de referință în domeniu, precum și în multe alte apariții.

Cartea noastră urmărește să aplice în bucătărie sfaturile tuturor acestor specialiști care, din patru colțuri ale globului, încearcă să-și facă auzită vocea, ca să-i ofere marelui public mijloacele de a-și proteja sănătatea.

Dacă tot trebuie să mâncăm, de ce să nu avem de partea noastră toate situațiile de a ne proteja? Nu costă deloc mai mult, iar beneficiile sunt cu adevărat impresionante! Pe de altă parte, se pare că unele dintre aceste alimente ajută la o mai bună tolerare a tratamentelor (chimioterapie, radioterapie). Dar acest subiect delicat depășește cadrul lucrării de față – care se ocupă numai de prevenire –, de aceea vă invităm să-l discutați cu medicul, dacă este cazul.

Cum să alegem alimentele cele mai protectoare

Ca să vă ajutăm să adoptați o alimentație zilnică anticancer, pentru că aceasta este miza, vă propunem numeroase rețete și idei de rețete foarte ușoare și de pus rapid în practică, simplu de integrat în meniurile zilnice, numai cu alimente care se găsesc la supermarket, la piață, în micile magazine din apropiere, pe scurt, alimente „normale" de la noi. Trebuie să le alegem pe cele mai bogate în compuși protectori și să adoptăm metodele de gătit care le păstrează calitățile. Drept pentru care, putem foarte bine să gătim simplu, repede și gustos totodată!

STAREA DE LUCRURI

În Franța, cancerul răpune 400 de persoane pe zi. Totuși, această boală nu este o fatalitate. Dacă există o componentă genetică, mediul înconjurător (tutun, alcool, alimentație, poluare, razele solare...) „contează" și mai mult. Pentru rețeaua Nacre *(Réseau National Alimentation Cancer Recherche)*, cei mai mulți factori care favorizează dezvoltarea unei forme de cancer se află în mâinile noastre. Cu alimentația în frunte!

Tipurile de cancer diferă enorm de la o țară la alta și chiar de la o epocă la alta. Astfel, odată cu noile tehnici de conservare a alimentelor, incidența cancerului de stomac a scăzut foarte mult în țările dezvoltate, însă cancerul de sân și de prostată (forme de cancer hormonal) au crescut în mod

considerabil. În Franța, cele mai frecvente forme de cancer sunt de sân, de colon, de prostată și de plămâni. Iar întâmplarea face să fie cele mai influențabile prin alimentație, cu alte cuvinte, mâncând sănătos, am putea să contribuim la scăderea frecvenței lor.

Alimentație sănătoasă: până la 40% mai puține forme de cancer

Prevenirea este arma cea mai puternică pentru a-i veni de hac acestui flagel. Cancerul este un colos cu picioare de lut: are punctele lui slabe, pe care cercetătorii se înverșunează să le descopere. Azi, e o certitudine: dacă nu-i furnizăm un teren propice dezvoltării, cancerul nu se va dezvolta. Într-adevăr, cele mai bune obiceiuri alimentare ar proteja în medie 30-40% din riscul de cancer – un procent deja colosal –, dar ar evita până la 50% din noile forme de cancer la sân pe an (adică 17 000 de bolnavi mai puțin), 70% din îmbolnăvirile de cancer la colon (23 000 de bolnavi mai puțin), 30% din îmbolnăvirile de cancer la plămâni (5 000 de bolnavi mai puțin, independent de renunțarea la tutun). Un efort mic de modificare a meniurilor zilnice încununat de o recompensă imensă!

Principalele forme de cancer influențate de alimentație*		
	Ce crește riscul ☹	**Ce scade riscul** ☺
Sân/uter	Alcool, surplus de greutate, mezeluri și grăsimi nesănătoase	Legume verzi**/ activitate fizică/ alăptat
Colon/rect	Surplus de greutate, alcool, tutun, exces caloric (chiar fără exces de greutate), zahăr, grăsimi nesănătoase, mezeluri, făină de grâu rafinată (și derivate), prăjeli	Fructe și legume verzi, usturoi și legume din aceeași familie, toate alimentele bogate în fibre (cereale complete, leguminoase), lapte, chimen negru/activitate fizică
Prostată	Carne grasă, mezeluri, lapte, produse lactate (și grăsimi nesănătoase)	Legume verzi (bogate îndeosebi în licopen și în seleniu), ceai verde, chimen negru
Gură, faringe, laringe	Tutun	Legume verzi (bogate îndeosebi în beta-caroten), fructe
Plămâni	Tutun, colesterol, grăsimi nesănătoase, alcool	Fructe și legume verzi (bogate îndeosebi în beta-caroten)/ activitate fizică
Pancreas	Nu se știe încă	Alimente bogate în vitamina B9, chimen negru
Esofag	Nu se știe încă	Legume verzi (bogate îndeosebi în beta-caroten și în vitamina C), fructe (îndeosebi citrice)
Stomac	Sare, alimente sărate sau afumate (conservare prin sărare), alimente arse sau prea prăjite, făină de grâu rafinată și prăjeli, tutun	Fructe și legume verzi (bogate îndeosebi în vitamina C), usturoi și legume din aceeași familie, conservare la frigider/congelator

Principalele forme de cancer influențate de alimentație*		
	Ce crește riscul ☹	**Ce scade riscul** ☺
Ficat	Alcool	Nu se știe încă
Vezicula biliară	Exces de greutate	Nu se știe încă

* Surse: Rețeaua Nacre/Studiul EPIC/WCRF.
** Toate legumele de toate culorile (fasole verde, tomate, morcovi), nu și feculente (cartofi...).

Și celelalte forme de cancer?

O alimentație echilibrată și adaptată poate să prevină până la: 20% din cazurile de cancer de ovar, de col uterin, de prostată, de tiroidă, de vezică; 33% din cele de rinichi și plămâni; 50% din cele ale gurii, nasului, faringelui, laringelui, pancreasului, sânului și mucoasei uterine; 66% din cele de ficat, 75% din cele de esofag, de colon și de stomac. Și, în orice caz, 10% din formele de cancer nemenționate.

15 RECOMANDĂRI ANTICANCER

Conform WCRF *(Fonds mondial pour la recherche sur le cancer)*, oamenii de știință consideră că cele mai multe forme de cancer sunt evitabile, dintre care 30-40% doar prin consumarea regulată a unor alimente (îndeosebi vegetale) și limitând altele (sare, carne). Așadar, respectarea următoarelor 15 recomandări ar putea să prevină o formă de cancer din trei. Câteva măsuri de precauție simple, care ar feri de îmbolnăvire 100 000 dintre noi în fiecare an!

Aceste recomandări sunt valabile atât pentru persoanele sănătoase (prevenție primară), cât și pentru cele care au avut deja o formă de cancer (prevenție secundară). Cum adică? Odată cu progresul

înregistrat de unele tratamente împotriva cancerului, speranța de viață a crescut, astfel încât foștii bolnavi pot să dezvolte o nouă formă de cancer. Protejarea de acest „al doilea episod" este numită de medici „prevenție secundară".

1. Mâncați multe fructe și legume

Nu consumăm destule fructe și legume. Totuși, doar respectând cele „5-10 legume și fructe pe zi" recomandate de PNNS *(Programme national nutrition santé)*, putem să reducem până la 20% din riscul de cancer. Pe de altă parte, ar trebui să rezervăm din nou un loc de onoare **cerealelor integrale** (grâu integral, orez integral, pâine integrală) și **legumelor uscate** (linte, fasole oloagă, fasole uscată, năut).

Cu alte cuvinte, fără să devenim vegetarieni, să privilegiem vegetalele (vezi p. 43 „De ce vegetalele conțin atâtea molecule anticancerigene?"). Obligate să dezvolte puternice mijloace de apărare antioxidante ca să se protejeze ele însele de capriciile vremii, de atacul insectelor, de ciuperci sau de boli... ne fac și pe noi să beneficiem de ele. Ale noastre sunt vitaminele, mineralele, polifenolii anticancer! Și prețioasele fibre, „scheletul" vegetalelor!

Mai exact

Ar trebui să consumăm zilnic între 400 și 800 g de fructe și legume. Azi, consumăm doar 285 g pe zi!

Variați culorile!

Polifenolii sunt antioxidanți foarte puternici, care se găsesc numai în vegetale. Fiecare polifenol are culoarea lui! Variați plăcerile ca să înmulțiți beneficiile.

Culoarea fructului sau a legumei	Molecule „anticancer"	Fructe și legume
Verde	Indoli, luteină, zeaxantină, vitamina K, potasiu	Varză (verde, creață, de Bruxelles, broccoli), legume verzi frunzoase (spanac, lăptucă, andivă, creson), kiwi
Portocaliu-deschis	Beta-caroten și vitamina A, bioflavonoide și vitamina C, potasiu	Morcov, cartof dulce, dovleac, ardei galben, pepene galben, pepene verde, fructe de manghier, caisă, piersică, portocală, mandarină roșie, clementină, papaia, pară
Roșu	Vitamina C, antocianină	Varză roșie, ardei roșu, tomată, răchițele, grepfrut, zmeură, frag, cireașă, măr
Mov	Antocianină și vitamina C, fenoli	Vânătă, coacăză neagră, dudă, strugure negru, prună, prună uscată
Alb	Allium și alicină	Usturoi, ceapă, praz

Mai exact

Există două feluri de flavonoide:

- **Insolubile**, numite și „tanini": în ceai și vinul roșu. Captează mai ales fierul, protejând împotriva cancerului de colon și de rect.
- **Solubile**, absorbite de corp, sunt molecule minuscule. Se găsesc în coaja citricelor, însoțind atunci vitamina C. Proprietățile lor antioxidante pot să fie mai puternice decât cele ale antioxidanților clasici, care pot să devină oxidanți în prezența fierului sau a cuprului. Flavonoidele nu devin însă niciodată nocive, nici în prezența fierului, ceea ce nu este cazul majorității celorlalți antioxidanți.

2. Căpătați obiceiuri alimentare sănătoase cât mai repede posibil, învățați-i și pe copii

Protejarea sănătății este o acțiune de lungă durată. Nu schimbăm nimic dacă mâncăm din când în când o prăjiturică cu morcovi rași sau o tomată. Să le facem un serviciu copiilor noștri; să le insuflăm aceste obiceiuri alimentare sănătoase care îi vor ajuta, mai târziu, să-și mențină greutatea optimă și starea de sănătate. Iar, pentru adulți, nu e niciodată prea târziu să-și protejeze sănătatea!

Mai exact

Optați pentru o alimentație echilibrată și variată. E cel mai bun mijloc să vă păstrați sănătatea. Persoanele care se hrănesc într-un mod monoton, folosind o alimentație dominată de grăsimi și zahăr, sunt cele mai expuse – îndeosebi bărbații (amatori de pâine, cartofi, carne grasă și vin) și tinerii (care preferă mezelul, băuturile dulci, pizza și snackurile).

3. Limitați-vă aporturile calorice

După cum știm foarte bine, dacă mâncăm mult, silueta noastră are de suferit, dar excesul de greutate favorizează cancerul, ceea ce poate că nu știe toată lumea. În plus, dacă mâncăm mult (chiar dacă nu ne îngrășăm), acesta este un lucru foarte rău, deoarece organismul trebuie să ardă tot acest exces, iar această „supraîncălzire" a „mașinii" nu este lipsită de consecințe metabolice: digerarea în permanență obosește corpul și accelerează îmbătrânirea.

Mai exact

În primul rând, trebuie limitate alimentele care aduc mai mult de 225 calorii/100 g, matematic prea bogate în zahăr și/sau grăsime. Evitați produsele transformate, preparate, băuturile îndulcite.

4. Aromați-vă viața!

Mirodeniile și plantele aromate blochează procesul inflamator provocat în mod normal de celulele canceroase ca să se dezvolte. Este în mod deosebit cazul plantelor foarte parfumate (de felul arpagicului verde, mărarului etc.), ca și al curcumei și ghimbirului. Fiecare dintre aceste plante aromate, fiecare mirodenie are propria moleculă anticancerigenă, ca, de exemplu, silimarina din rozmarin sau acidul rozmarinic din cimbru.

Mai exact

Chiar în cantitate mică, merită să le consumați la fiecare masă.

5. Evitați gătitul agresiv

Gătitul la aburi, în vas acoperit (oală clasică, nu sub presiune), în apă sau zeamă fierbinte nu urcă foarte mult temperatura (nu mai mult de 100 de grade Celsius), se face în mediu umed și nu creează compuși nocivi: trei stâlpi de bază pentru prepararea sănătoasă a alimentelor. Deoarece respectă atât alimentul, cât și organismul nostru, trebuie să le favorizăm pe toate trei. La polul opus, se află prepararea la cuptor, la grătar, la *barbecue*, care agresează produsul și provoacă apariția unor molecule cancerigene, de exemplu negreala de pe carne și pește, compuși foarte nocivi din alimentele fripte sau prăjite. Gândiți-vă să mâncați și crud, dacă e posibil, la fiecare masă (salate, crudități, fructe crude, carne și pește crud, marinat etc.).

Mai exact

Evitați prăjelile, carnea friptă la grătar, alte alimente fripte, arse, afumate sau sărate, prăjite la flacără, *barbecue* prost controlat.

Nu consumați niciodată părțile arse ale alimentelor!

	Gătitul și alimentele anticancer	
Atenție la...	**Părțile bune**	**Parțile rele**
Vitaminele, carotenoidele și alți compuși protectori	Fierberea distruge vitaminele C și B9; și B2 la microunde. Ea degradează vitamina E la încălzire excesivă prelungită și repetată (uleiuri). Micșorează conținutul verzei în izotiocianați anticancerigeni...	... dar ameliorează asimilarea sinigrinei din varza de Bruxelles, pe care corpul nu poate s-o absoarbă dacă varza e crudă. La fel pentru carotenoidele (licopen...) din morcovi și tomate.
Mineralele	Sunt diluate în apă.	Putem profita de ele dacă vom consuma apa de fierbere (supe).
Grăsimile	Acizii grași omega-3 și omega-6 sunt degradați: în caz de fierbere prea violentă și prelungită, apar acizii grași trans (răi). Oxidarea colesterolului și fitosterolilor duce la crearea de oxisteroli cancerigeni.	O temperatură moderată și neprelungită nu pune nicio problemă. Alegeți cu grijă corpii grași de gătit: se recomandă uleiul de măsline.
Polifenoli	Sunt puțin degradați prin fierbere, mai ales dacă e rapidă.	
Carne, pește, brânză și alte alimente bogate în proteine	Afumarea, grătarul, căldura excesivă generează apariția unor molecule toxice cancerigene.	Fierberea face proteinele mai asimilabile și elimină microbii potențial cancerigeni.

6. Mâncați mai puțină sare

După cum se știe, consumul ei trebuie limitat pentru ținerea sub control a presiunii arteriale, dar implicarea sării în dezvoltarea cancerului este mai puțin cunoscută. Chiar dacă rămâne indispensabilă vieții, în exces, se poate dovedi extrem de dăunătoare în multe privințe. Problema apare mai puțin de la solnița de pe masă, cât de la sarea adăugată în cantitate... industrială în mâncăruri gata preparate, băuturi, mezeluri și biscuiți... Mai bine de 90% din sarea pe care o consumăm se află în mâncarea preparată și în produsele finite. Preferați mâncarea „naturală", „făcută în casă", „simplă" și „proaspătă".

Mai exact

Experții de la WCRF ne recomandă să nu depășim un aport de sare de 6 g/zi (2,4 g de sodiu). E de ajuns deseori să ne preparăm singuri mesele ca să nu ne preocupăm de această problemă. În schimb, cumpărând totul de-a gata, de la crudități preambalate la prăjituri industriale, ne expunem aproape automat unui exces de sare.

7. Mâncați carne roșie și mezeluri în cantități mai mici

Carnea și mezelurile sunt de mult timp în colimatorul experților în oncologie. Totuși, ca să fim obiectivi, trebuie să facem o diferență în funcție de conținutul lor în grăsime, de felul în care sunt preprate etc.

Compuși cancerigeni

Să începem cu lucrurile supărătoare. Studiile ajung la același rezultat: excesul de carne roșie (vită, porc, miel, caprine și produse din carne preparate, de tip mezel, carne afumată, sărată, cu aditivi, conserve din carne de vită, caltaboș, pateu...) ar favoriza formele de cancer colon-rectale și de sân, dar și de plămâni, de pancreas, de prostată, de esofag și de ficat, conform unui studiu de amploare efectuat de cercetătorii de la National Cancer Institute (Statele Unite). De vină: prepararea agresivă (prăjit, *barbecue*), grăsimile saturate, reziduurile de hormoni și chiar conținutul mare în fier, care, trecând în intestin, favorizează producerea unor compuși nitrați cancerigeni. Și, fără îndoială, alte substanțe care afectează dezvoltarea celulelor, presupun cercetătorii. În schimb, în toate studiile, carnea albă este protectoare sau neutră. Pe de altă parte, carnea contribuie cu 15% la expunerea noastră la dioxine (totuși, mai puțin decât produsele marine și lactatele).

Pe de altă parte...

...carnea este una dintre cele mai bune surse de proteine, de fier (o performanță cu tăiș dublu, după cum am văzut), de zinc, de seleniu și de vitamina B, îndeosebi B12, aproape absentă în regnul vegetal. Așadar, carnea face parte în mod indiscutabil dintr-o alimentație echilibrată. Ca întotdeauna în nutriție, varietatea și bunul-simț sunt protecții excelente.

Mai exact

Experții de la WCRF ne recomandă să nu depășim 500 g carne (crudă) săptămânal, cam 330 g după ce este preparată. Asta înseamnă o friptură mijlocie de maximum trei ori pe săptămână. Și ne mai recomandă să evităm mezelurile.

După Elio Riboli, șeful Agenției Internaționale pentru Cercetarea Cancerului (IARC) spune: „Nu se pune problema să nu mai mâncăm deloc carne roșie, dacă ne place. Dar limitați-vă consumul la o dată pe săptămână. Alternați proteinele: carne albă, pasăre, pește, ou, o mâncare vegetariană..."

8. Preparați și conservați corect alimentele

Cinci sfaturi de bază

1. Nu le păstrați prea mult timp.
2. Puneți-le la frigider și verificați temperatura: 0-4 grade C pentru partea cea mai rece (sus sau jos în funcție de model), 4-6 grade C la mijloc, 6-8 grade C pe ușă și 8 grade C în cutia pentru legume. ⅓ dintre frigidere nu răcesc îndeajuns!
3. Nu le lăsați într-un loc umed (risc de dezvoltare a unor mucegaiuri cancerigene).
4. Atenție la pachetele de cereale sau legume uscate, care mucezesc literalmente în dulapuri.
5. Faceți în mod regulat o curățenie generală de primăvară, indiferent de anotimp!

9. Feriți-vă de „poluanții" alimentari

Aditivi, pesticide, nitrați... tot atâtea „otrăvuri" potențiale, chiar probabile, după părerea doctorului Belpomme, oncolog, care ne recomandă să

preferăm alimentele bio pe cât posibil (ca să evităm pesticidele și nitrații și să consumăm mai mulți antioxidanți), să refuzăm vegetalele în afara sezonului, cum ar fi căpșunele la Crăciun (culturi în seră = nitrați), să evităm aditivii (îndeosebi coloranții azoici și conservații nitrați, dar și alimentele îmbogățite cu vitamine și alte „alicamente"), să ne ferim de ciupercile și de cimbrișorul provenite din țările din Est (iradiate de la Cernobîl). În sfârșit, să ne ferim de alimentele poluate cu nitrați și nitriți (apa de la robinet și numeroase produse industriale), dioxine (ouă, lapte), metale grele, cum ar fi cromul, plumbul, nichelul (vegetale, carne), reziduuri hormonale (păsări, carne și pește crescuți intensiv). De asemenea, ne recomandă să limităm mesele foarte copioase și/sau cu prea multe calorii, să consumăm mai mult pește, proaspăt sau congelat, dar să-l evităm pe cel conservat în sare sau afumat.

De ce alimente bio?

Să luăm un exemplu simplu. Un studiu științific, apărut în *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, arată că vegetalele bio conțin mai multe flavonoide decât cele cultivate folosindu-se multe îngrășăminte și pesticide. Danny Asami, om de știință de la Universitatea din California, a analizat și a comparat conținutul în flavonoide al căpșunelor și porumbului din culturi bio și convenționale. Rezultatele arată că porumbul bio conține cu 95% mai multe flavonoide decât porumbul „clasic" și căpșunele bio au un conținut în flavonoide mai mare cu 19%. Este logic, deoarece flavonoidele sunt

destinate să protejeze planta (vezi p. 44): dacă pesticidele fac treaba în locul lor, vegetalele, leneșe, vor fabrica mai puține.

Mai exact

Alegeți o alimentație variată. „Soluția poluării este diluarea. Nu trebuie să prigonim un aliment, deoarece problema este mediul înconjurător. Cu cât avem o alimentație mai variată, cu atât mai puțin riscăm să concentrăm un tip specific de poluanți", spune Elio Riboli.

10. Limitați zahărul și băuturile îndulcite (îndeosebi cele acidulate)

Zahărul bruschează metabolismul și îl forțează să producă, până la epuizare, un hormon (insulina) ca să-l asimileze. Astfel, riscăm nu numai să ne îmbolnăvim de diabet, adevărată epidemie în timpurile noastre, ci și să favorizăm apariția multor altor boli, printre care și cancerul. În ceea ce privește băuturile acidulate, situația e și mai rea. După părerea unor cercetători, aceste produse nu numai că ne-ar abate de la băuturile sănătoase (apă, ceai, suc proaspăt de fructe sau de legume), ci ar favoriza și cariile, și greutatea în exces; în plus, ar spori riscul de cancer al esofagului. Mecanism: bulele umflă stomacul, favorizând refluxul gastro-esofagian, expunând astfel esofagul la o aciditate foarte agresivă... Nici vorbă, replică alți oameni de știință, băuturile acidulate (în orice caz, cele *light*) ar proteja de cancer. Oricum, aceste băuturi nu sunt deloc bune pentru sănătate și siluetă.

Mai exact

Alimentele dulci nu sunt interzise, dar trebuie să rămână „un mic dulce“ excepțional, de consumat de preferință la sfârșitul mesei ca desert, nu izolat, deoarece impactul asupra organismului este maxim atunci. Băuturile acidulate trebuie uitate definitiv. Chiar nu vă tentează nimic altceva?

11. Limitați consumul de alcool

Se spune iar și iar la infinit: prea mult alcool dăunează sănătății. Dar prea mult alcool nu înseamnă să cazi sub masă: pragul „limită“ se situează cu mult înainte! Contează cantitatea de etanol (alcool) ingerată, mai puțin tipul de băutură alcoolizată. Desigur, găsim compuși protectori în vinul roșu. Dar și etanol, pe care trebuie să-l contabilizăm în „rația“ noastră. Așadar, din punctul de vedere al cancerului, berea, romul, cocteilul mojito sau vinul Château Pétrus, duc aceeași luptă. Și, contrar ideilor preconcepute, alcoolul nu atacă numai ficatul. El favorizează și cancerul sânului, al gurii, al laringelui, al colonului și rectului! Dacă bem prea mult alcool, înmulțim cu 6 riscul de cancer al gurii și cu... 44 dacă, în plus, fumăm (asociere frecventă alcool/tutun)! Riscul de cancer la sân crește cu 10% la fiecare pahar.

Dar, în realitate, totul este o chestiune de sensibilitate personală: unii îl suportă mai puțin bine decât alții și asta nu are nicio legătură cu beția, ci, mai curând, cu un sistem enzimatic mai mult sau mai puțin performant!

Mai exact

Sunt permise 1-2 pahare pe zi. Mai mult nu! Experții vorbesc de 10-15 g de alcool/zi maximum pentru femei și 20-30 g pentru bărbați.

Băutură	Grade de alcool	Grame de alcool
1 halbă de bere (250 ml)	7	13 g
1 pahar cu vin de 100 ml	10	8 g
1 cupă de șampanie	10	8 g
1 pahar de vin (100 ml)	12	9,6 g
1 pahar de aperitiv (50 ml)	20	9 g
1 pahar de rachiu (40 ml)	45	14,4 g
1 pahar de whisky (40 ml)	44	13,2 g

12. Dacă așteptați un bebeluș, gândiți-vă să-l alăptați

Experții sunt categorici acum: alăptatul o protejează pe mamă de cancerul la sân. Și pe bebeluș de greutatea excesivă, ceea ce înseamnă ceva! Unii cercetători consideră că înmulțirea numărului de cazuri de cancer la sân din țările occidentale ar fi în parte legat de faptul că mamele își alăptează mai puțin ca înainte bebelușul. Lactația ar permite recăpătarea unui echilibru hormonal protector după sarcină.

Mai exact

Alăptați dacă puteți, pe cât posibil, timp de 6 luni și chiar un an (alăptat exclusiv recomandat de oncologi). Hrănirea bebelușului la sân timp de 15 zile nu permite obținerea unei reduceri semnificative a riscului de cancer.

13. Nu fumați, nu inhalați fumul celorlalți

Tabagismul este de vină numai el pentru o treime din formele de cancer! „Anual, în lume, șase milioane de persoane mor din cauza tutunului, care a ucis deja peste o sută de milioane de ființe umane", amintește profesorul Alex Markham (Cancer Research UK). Un studiu, cel mai lung efectuat vreodată în mediul medical, deoarece a durat 50 de ani, arată că fumătorii trăiesc în medie cu 10 ani mai puțin decât ceilalți.

„Tutunul rămâne principala cauză a cancerului", spune profesorul Elio Riboli. La cei care fumează un pachet de țigări pe zi sau mai mult, decesele din cauza cancerului pulmonar sunt înmulțite cu 33 la bărbați și cu 27 la femei în raport cu nefumătorii.

14. Faceți mișcare

Corpul nostru nu este conceput să stea așezat zeci de ore în fața unui computer, a unui ecran de televizor sau la volanul unei mașini. Sedentarismul este un factor de risc major pentru sănătate. Dacă

facem suficientă mișcare zilnic, favorizăm în special prevenirea cancerului la sân și la uter. Aveți în vedere 1 oră de mers rapid plus 1 oră de sport intensiv pe săptămână. E o cerință minimă! Puteți fracționa, dacă doriți.

Mai exact

Activitatea fizică medie trebuie să depășească (cu mult) 1,6 NAP (Nivel de Activitate Fizică).

NAP-ul corespunde unei intensități medii de activitate fizică zilnică, inclusiv distracțiile, mersul pe jos, transportul (fizic) sau activitățile profesionale (tot fizice).

*Clasificarea activităților fizice în 6 categorii după NAP**

Categorie	NAP	Activități
A	1	Poziție întins: somn nocturn sau siestă, repaus, convalescență etc.
B	1,5	Poziție șezând: repaus, TV, computer, jocuri video, jocuri de societate, lectură, scris, muncă de birou, croitorie, transport, repaus etc.
C	2,2	În picioare: toaletă, mici deplasări în casă, bucătărie, activități menajere, cumpărături, muncă de laborator, vânzare, condusul unor utilaje.
D	3,0	Femei: mers, grădinărit sau ceva echivalent, gimnastică, yoga. Bărbați: activități profesionale manuale, în picioare, de intensitate medie (industrie chimică, industrie de mașini-unelte, dulgherie etc.)

Categorie	NAP	Activități
E	3,5	Bărbați: mers pe jos, grădinărit, activități profesionale de intensitate ridicată (zidărie, zugrăvit, reparații auto...)
F	5	Sport, activități profesionale intense (terasamente, lucrări forestiere etc.)

* După ANC, ed. a III-a Tec & Doc, 2001.



Ex.: tip de persoană cu profesie sedentară în 24 de ore

8 ore de activitate A

\+

10 ore de activitate B

\+

3 ore de activitate C

\+

3 ore de activitate D

\+

0 ore de activitate E și F

NAP = 1, 6

În pofida unui calcul aparent simplu, determinarea propriului „NAP" zilnic necesită un program de computer adaptat. Vă recomandăm să vizitați site-ul http://fderad.club.fr/DEJ.htm ca să vă calculați cu precizie NAP-ul.

Mai exact

Doctorul J.-M. Oppert (Serviciul de Medicină și de Nutriție, spitalul Hôtel-Dieu, Paris/Dietecom 2002) crede că „persoanele sedentare din mediul urban au un NAP de aproximativ 1,4, iar cei moderat activi, un NAP de 1,55-1,6". Este mai mult decât insuficient ca să pierzi în greutate și să pretinzi că participi la prevenirea unor boli cronice precum cancerul.

15. Supravegheați-vă greutatea

Faptul că vă împliniți odată cu trecerea timpului – cum se întâmplă cu cei mai mulți dintre noi – nu este o fatalitate. Încercați să vă păstrați o greutate stabilă, garanția unei bune stări de sănătate în general și a unei protecții anticancer optime în special. Dacă suntem prea slabi, vom avea probleme, dacă suntem prea grași, la fel. În cazul ideal, ar trebui să cântărim mai mult cu 5 kilograme la vârsta adultă. Aveți grijă în mod deosebit să nu vă crească burta. Conform unui raport al Centrului Internațional de Cercetare a Cancerului (CIRO), a fi supraponderal și sedentar te expune în proporție de ⅓ - ¼ la formele de cancer la sân, colon, mucoasă uterină, rinichi și esofag.

Concluzie

Să mâncăm rațional, proaspăt, natural, favorizând vegetalele și animalele din culturi și crescătorii de calitate... să nu ronțăim toată ziua, orice, oricând, oricum, să fim atenți la noi, să nu ne intoxicăm cu otrăvuri (tutun, alcool, pesticide...)... nimic mai logic!

CELE MAI BUNE 57 ALIMENTE ANTICANCER

Celule canceroase se formează în permanență în corpul nostru și sunt eliminate teoretic de sistemul nostru imunitar încă de la apariție. De fiecare dată când înghițim o îmbucătură, organismul nostru ia din de ea ce îi trebuie ca să împiedice dezvoltarea lor și să-și susțină imunitatea. Sau nu! Totul depinde de ce îi furnizăm. Deoarece legătura dintre imunitate și farfurie este deosebit de puternică! Descoperiți alimentele cele mai bogate în vitamine, antioxidanți, minerale, fibre sau substanțe naturale care protejează de cancer, cele mai studiate alimente până în acest moment! Și includeți-le în meniul zilnic: trebuie să consumăm puțintel în

fiecare zi, ca să profităm mai bine de puternicele lor proprietăți benefice. Aveți toate motivele s-o faceți și nu vă rămâne decât să alegeți.

Această listă are nevoie de câteva observații.

1. Conține numeroase alimente care figurează în alimentația de bază a celor mai sănătoase popoare din lume. De exemplu, peștele gras, dovleacul, ghimbirul, orezul și algele foarte tipice pentru Okinawa, „insula centenarilor fericiți", sau tomatele, uleiul de măsline, nucile, crema alimentației mediteraneene (regimul cretan). Nu e deloc de mirare că aceste două regimuri au devenit modele de alimentație sănătoasă pentru întreaga planetă și nu degeaba.

2. Dacă un aliment figurează în această listă nu înseamnă că e miraculos. De exemplu, dacă am mânca broccoli la fiecare, masă n-ar avea niciun sens, deoarece am face-o în detrimentul altor alimente, și ele protectoare. Și, în plus, ni s-ar face lehamite de acest aliment! Pe de altă parte, o dată, din când în când, e insuficient. La fel, o ceașcă cu ceai verde pe an sau nimic, sincer vorbind, e același lucru. Vă propunem în această carte „cantități recomandate": ele nu trebuie respectate întocmai, ci păstrate în minte. Nu este obligatoriu să transformăm o farfurie într-o rețetă de la medic!

3. Dacă un aliment nu figurează în această listă azi, nu înseamnă că nu va fi înscris în ea mâine. Oamenii de știință descoperă zilnic „noi" molecule protectoare.

4. Dacă un aliment este trecut la rubrica „de limitat", nu înseamnă că trebuie interzis consumul lui! O alimentație echilibrată și variată este baza, soclul inevitabil pentru protejarea sănătății. Câteva feliuțe de salam n-au omorât niciodată pe nimeni, trei cartofi prăjiți sau o mână de cipsuri, nici ele. Ce plăcere să ciugulești din ele din când în când! Numai că trebuie să nu mâncăm prea des! A nu interzice un aliment, cu atât mai puțin o familie de alimente, constituie un reflex ce trebuie dobândit ca să mâncăm relaxați, fără să ne fie teamă de ce avem în farfurie. Ne apărăm sănătatea și dacă nu suntem stresați de fiecare dată când deschidem gura.

Cine ce face?

Alimentele anticancer permit diminuarea riscului de dezvoltare a unei forme de cancer. Lucrul acesta este acum o certitudine. Punem accentul pe cele 57, a căror acțiune este recunoscută în prezent.

Asta nu înseamnă în niciun caz că, mâine, cercetătorii nu vor descoperi noi molecule anticancerigene în alte alimente. Asta nu înseamnă că mâncându-le pe toate (și mâncându-le numai pe acestea) vom fi complet protejați de cancer. Riscul zero nu există așadar nici în oncologie. De aceea, decât să ne focalizăm pe unul dintre ele, mai bine am avea grijă să păstrăm un echilibru alimentar, adică să mâncăm câte puțin din toate. De exemplu, a nu consuma niciodată fructe și legume ar fi aproape o sinucidere, deoarece conțin un număr foarte mare de principii anticancerigene. Dar nu

vă refuzați peștele (cel mai bogat conținut de acizi grași omega-3), produsele lactate, dacă le suportați, carnea, pâinea etc.

Lămâia favorizează imunitatea, ceaiul verde împiedică celulele canceroase să se dezvolte...

Fiecare dintre alimentele anticancer are proprietăți specifice, care intervin într-un stadiu sau altul, de unde interesul să mâncăm din toate!

Moleculele

Experții recomandă consumul alimentelor prezentate în această carte, deoarece știu că unele dintre ele conțin molecule sau compuși anticancerigeni cu adevărat eficienți. Iată câteva exemple.

Compuși alimentari anticancer	**Se găsesc în...**
Acid elagic	Căpșune, zmeură, rodii, nuci, alune
Acid glucaric	Cireșe, portocale, grepfruturi
Acid ursolic	Pere, mere, prune
Alicină	Usturoi
Amidon rezistent	Fasole uscată, linte, banane puțin coapte, orez, hrișcă
Anetol	Anason, mărar
Apigenină	Țelină, pătrunjel
Bacterii lactice	Produse fermentate: lapte fermentat, chefir, *tarhana*, varză acră și alte legume fermentate, îndeosebi soia *(miso, natto, doejang)*
Beta-caroten	Caise, morcovi, varză, spanac, lăptuci
Capsaicină	Ardei iute
Catechine	Ceai verde
Clorofilă	Clorofilă – Busuioc, grâu verde (necopt), varză, spanac, mentă, urzici, pătrunjel, păpădie, chlorela**, „cea mai verde dintre alimentele verzi", orz verde, spirulină, ceai verde japonez
Curcumină	Curcumă (curry)
Dialil sulfat	Arpagic, hașmă, ceapă, praz
Diosgenină	Morcovi, cartofi dulci (+ schinduf)
Eugenol	Cuișoare
Falcarinol	Morcovi, țelină, pătrunjel

* „Lactic" nu înseamnă „lapte", ci „fermentare lactică": bacteriile care fermentează produc acid lactic (n.a.).

** Algă verde (n.t.)

Compuși alimentari anticancer	**Alimentele surse ale acestor compuși**
Fibre	Alge, fructe, legume, cereale integrale, legume uscate
Flavonoide	Toate citricele (lămâi, lămâi verzi, clementine, portocale, grepfruturi etc.), alte fructe (mere)
Genisteină	Soia
Gingerol	Ghimbir
Glicolipide	Ceai, pătrunjel, spanac
Indol-3-carbinol (și sulforafană)	Varză (și alte legume crucifere), broccoli, varză de Bruxelles etc.
Izoflavone	Soia
Limonetă	Citrice (lămâi, grepfruturi, portocale etc.)
Luteină și zeaxantină	Dovleci
Licopen	Tomate, pepeni verzi și galbeni, grepfruturi
Omega-3	Pește gras (somon, macrou, ton, sardea, hering...), semințe de in, nuci
Florotanini	Alge
Proantocianidine	Scorțișoară
Probiotice (vezi „bacterii lactice")	Varză acră, chefir, pâine cu drojdie, iaurt cu acidofilus sau cu bifidus (vacă sau soia), *kombucha* etc.
Resveratrol	Struguri negri, arahide, bace (fructe mici roșii sau negre), vin roșu cu extremă moderație: maximum 1 pahar pe zi!
Salicilați	Citrice, alune, castraveți, merișoare, bace, migdale, mazăre, ardei grași, cartofi, ceai, tomate
S-alilcisteină	Ceapă

Compuși alimentari anticancer	Alimentele surse ale acestor compuși
Seleniu	Cereale integrale, fructe de mare (midii etc.), lapte fermentat, pește, unele ciuperci, usturoi, ceapă, ficat, rinichi
Silimarină	Armurariu
Timochinonă	Chimen negru
Vitamina A (surse animale)	Ficat (bio), ulei de ficat de pește, gălbenuș de ou
Provitamina A (surse vegetale)	Spanac, varză, morcovi, ardei grași roșii, fructele manghierului, pepeni verzi, caise, piersici
Vitamina B9	Lapte, varză, spanac (și alte legume cu frunze verzi: creson, fetică, măcriș), broccoli, avocado, cireșe, fragi, zmeură, semințe încolțite de cereale
Vitamina C	Toate fructele și legumele crude, îndeosebi coacăze, ardei grași, măcriș, broccoli, kiwi, portocale, lămâi, grepfruturi
Vitamina D	Ulei de ficat de cod, unt (cantitate mică!), pești grași, lapte îmbogățit în vitamina D, expunere la lumina zilei (soare)

10 întrebări și răspunsuri întâlnite frecvent

Câteva întrebări obișnuite despre alimentație și protecția anticancer revin adesea. În paginile care urmează, am adunat răspunsurile date de specialiștii în domeniu la conferințe, congrese și în interviuri.

1. Pot alimentele să înlocuiască un tratament anticancer?

În niciun caz! Cancerul sau, mai curând, formele de cancer sunt maladii extrem de complexe, pe care nu le poți trata dintr-odată cu o farfurie bine asortată. În schimb, alimentele conțin, în cantitate mică, compuși aflați foarte des la originea unor medicamente anticancer sau care funcționează în același fel (după aceleași procese) ca ele. Alimentele sunt alimente, medicamentele, medicamente. Nu joacă același rol!

2. Atunci, la ce folosesc exact alimentele anticancer?

Doctorul Béliveau spune că „alimentația anticancer distruge microcelulele canceroase înainte să se extindă și să se mărească până la a deveni detectabile clinic. Alimentația anticancer este una chimiopreventivă. Este și un bun mijloc de prevenție secundar (evitarea unei recidive când am avut deja o formă de cancer); studiile arată că pacienții operați de o

formă de cancer colorectal și care adoptă o astfel de alimentație au 60% șanse de supraviețuire în plus în următorii 7 ani decât cei care se hrănesc incorect".

Cu toții cunoaștem persoane care se îmbolnăvesc de cancer în pofida unui mod de viață exemplar, în timp ce altele mănâncă oricum și fumează țigară după țigară, dar nu se îmbolnăvesc. „Este adevărat, recunoaște specialistul, dar aceste două extreme reprezintă doar un procent foarte mic. În peste 80% dintre cazuri, obiceiurile mai bune de viață întăresc sistemul natural de apărare natural pentru prevenirea cancerului." Aceasta este miza alimentației anticancer.

3. Cantitățile de molecule protectoare nu sunt prea mici ca să joace cu adevărat un rol?

Nu. Auzim deseori critici de tipul: „Faptul că acidul elagic are potențial anticancer nu înseamnă neapărat că trebuie să recomandăm consumul de zmeură sub pretextul că ea conține acid elagic!" Serios? Și de ce, mă rog? De câte studii științifice ar fi nevoie ca să aducă „dovada" că acidul elagic din zmeură protejează cu adevărat? Ar trebui, pentru asta, să le dăm cobailor să mănânce numai zmeură timp de luni de zile, ceea ce este evident imposibil!

Unirea face puterea

Pe de altă parte, oncologii specializați în alimentație repetă întruna: unirea face puterea. Nu „acidul elagic" din zmeură protejează, ci acidul elagic din zmeură + omega-3 din somon + polifenolii din

mere + licopenul din tomate, toate acestea la aceeași masă. Și la fel pentru masa următoare. Și așa mai departe, de 3 ori pe zi, 365 de zile pe an. Repetarea unor microdoze benefice permite o protecție pe termen lung, exact așa cum un consum de „microdoze“ nefaste ajunge să provoace un cancer pe termen lung; tutunul, de exemplu. În sfârșit, toți cercetătorii știu că sângele are un conținut foarte „reactiv“ la alimentație: dacă mâncăm pătrunjel la o singură masă, ne crește imediat după aceea conținutul de apigenină din sânge. La fel în cazul vitaminei C, al polifenolilor și majorității nutrienților protectori. Se știe că 2-3 cești de ceai verde, 1 linguriță de curcuma și 1 tomată pe zi este de ajuns ca să ne sporească protecția naturală anticancer. De ce ar trebui să ne abținem de la ele?

4. Dacă vom consuma din când în când un aliment anticancer, suntem protejați?

Nu. Trebuie să le consumăm cu regularitate și, în cazul unora, zilnic. Ca să prevenim cancerul, „contează obișnuințele alimentare, nu un comportament punctual!“ spune doctorița Paule Martel, coordonatoare a rețelei Nacre.

5. Nu dăm oare speranțe false oamenilor?

Deloc. Oamenii nu sunt proști. Fac foarte bine diferența între „acest element care are o moleculă anticancerigenă în stare să participe la protecția

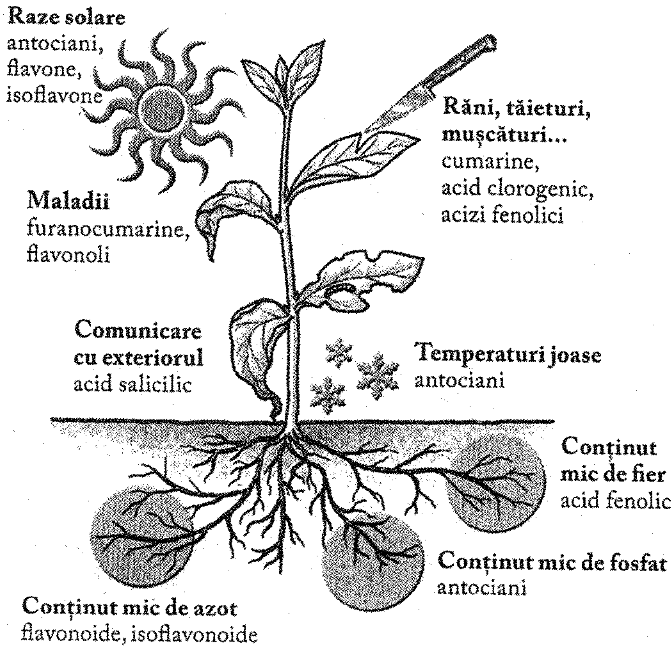
față de această maladie" și „acest aliment e de ajuns ca să vindece cancerul". Cu ce drept ar trebui să le ascundem informații fiabile, publicate în cele mai serioase și mai prestigioase reviste științifice, venite de la cercetători din lumea întreagă? Mai ales că aceste sfaturi sunt gratuite! De mâncat, trebuie să mâncăm, atunci, de ce să nu favorizăm în primul rând alimentele care ne fac bine?

6. Au fost descoperite toate moleculele anticancerigene din alimente?

Bineînțeles că nu! Abia suntem la început! Vegetalele conțin 20 000-30 000 de substanțe fitochimice, dintre care unele anticancerigene. Oamenii de știință au mult de muncit în privința asta. Și nu ne referim aici decât la vegetale, deoarece regnul animal are și el un cuvânt de spus...

7. De ce vegetalele conțin atâtea molecule anticancerigene?

Neputând să se deplaseze, să fugă, să se pună la adăpost, să se ungă cu cremă antisolară sau anti-insecte, plantele sunt obligate să-și pună la punct un sistem puternic de apărare ca să se protejeze de capriciile vremii, de atacurile animalelor, de ciuperci sau de boli... Și ne fac și pe noi să beneficiem de el! Ale noastre sunt vitaminele, mineralele, polifenolii anticancer! Precum și prețioasele fibre, „scheletul" vegetalelor!



Substanțe de apărare secretate de plante ca să se protejeze de diferitele agresiuni

Sursă: Exemple de diverse fenilpropanoide, induse la stres biotic și abiotic (Dixon și Paiva, 1995)

8. Toate formele de cancer au o legătură cu alimentația?

Poate că nu. Dar rămâne de făcut o muncă de cercetare imensă. La ora actuală, legătura „cancer/alimentație" nu este încă demonstrată în ceea ce privește cancerul creierului, pielii, sângelui (limfoame), testiculelor, tiroidei, veziculei biliare, vezicii. Dar se

cunoaște deja impactul mediului înconjurător, de exemplu tutunul, foarte agresiv față de tiroidă sau de vezică. Pe de altă parte, unele studii au ajuns la concluzia că există o legătură, altele nu: în absența certitudinii, experții oncologi nu se pronunță deocamdată. Dar pare logic, o alimentație sănătoasă nu va face rău, inclusiv în aceste forme de cancer, chiar dacă nu le previne în mod categoric.

9. Cancerul nu e genetic?

„Cauza genetică în dezvoltarea principalelor forme de cancer este redusă, în orice caz nu majoritară: 35% colon, 27% sân și 42% prostată. Și, chiar în acest caz, să nu se creadă că nu se poate face nimic, dacă suntem purtători de genă! Aceasta se exprimă sau nu în funcție numai de comportamentul nostru. Astfel, unii gemeni (purtători de aceleași gene) demonstrează că unul poate să dezvolte boala și celălalt nu, în funcție de felul în care trăiește", preciza profesorul Claudine Junien (INSERM U 383, Genetică, cromozom și cancer, Spitalul Necker) la un congres de specialitate. Pe de altă parte, unele alimente pot să atenueze o anumită „malformație genetică". Astfel, o parte din protecția noastră anticancer constă în eficacitatea sistemului de dezintoxicare internă, care este asigurat de enzime. Or, mai multe forme de cancer profită de o slăbire a acestui sistem ca să se dezvolte. Fapt este că glucosilonatele din varză întăresc acest sistem de „curățenie internă" la fiecare dintre noi. Mai mult: varza ar ajuta, la persoanele care prezintă un sistem

de dezintoxicare ineficace, la ameliorarea acestei proaste funcționări! Ceea ce îi face pe specialiști să spună că genetica, chiar dacă e defavorabilă, poate fi „ameliorată" adoptând un comportament corect și favorizând alimentele anticancerigene. Genele sunt controlate în parte de alimentație!

10. Toate alimentele anticancerigene acționează în același fel?

Nu. Un aliment anticancerigen nu poate fi înlocuit neapărat de altul.

Proprietățile alimentelor anticancer

	Favorizează imunitatea	Reduce capacitatea toxică și anticancerigenă	Împiedică creșterea celulelor canceroase	Favorizează distrugerea celulelor canceroase	Împiedică celulele canceroase să se hrănească și să se dezvolte
Usturoi		☺	☺	☺	
Varză		☺	☺	☺	
Lamâie	☺	☺	☺		
Curcuma	☺		☺	☺	☺
Zmeură		☺	☺	☺	☺
Ceapă		☺	☺	☺	
Struguri		☺	☺	☺	☺
Somon	☺		☺		☺
Ceai verde			☺		☺
Tomate			☺		
Lapte fermentat (iaurt)	☺	☺	☺		

1 săptămână de meniuri anticancer

(Cuvintele scrise boldat și cu italice corespund unor rețete din această carte.)

Luni

Mic dejun

🍽 Ceai verde, pâine integrală, unt, miere, 1 portocală

Prânz

🍽 1 salată mare cu piept de pui, linte, roșii cherry, salată verde, pătrunjel..., 1 compot fără adaos de zahăr, ceai verde.

Cină

🍽 ***Alge cu sos tartar,*** grepfrut cu crab, 1 măr copt, infuzie de rozmarin

Marți

Mic dejun

🍽 Ceai verde, ***semințe „folie gourmande“***

Prânz

🍽 Un meniu format din paste + cuburi de jambon, morcovi rași cu suc de lămâie + mărar, 1 iaurt cu soia, ceai verde

Cină

🍽 Supă de legume preparată în casă, ***somon cu mirodenii*** și orez cu bobul lung, ***grepfrut copt,*** infuzie de rozmarin

Miercuri

Mic dejun

Ceai verde, chifle integrale, unt, dulceață de afine (fără zahăr), 2 kiwi

Prânz

Creveți (100 g), salată de varză albă și roșie, andive cu cartofi, 1 felie de pâine integrală + 1 porție de brânză proaspătă, 2 pătrățele de ciocolată neagră + nuci sau migdale, ceai verde

Cină

Salată de întinerire, salată de lăptuci cu cubulețe de brânză de vacă, ***căpșune cu lămâie verde și busuioc,*** infuzie de rozmarin.

Joi

Mic dejun

Ceai verde, ***semințe „folie gourmande"***

Prânz

Salată de linte, macrou și ciuperci, 2 smochine (proaspete sau decongelate), ceai verde

Cină

Salată acidulată, piure de mazăre + felie de jambon fript (degresat, cu șoriciul scos), ***căpșune glasate cu tofu*** (preparate dimineața), infuzie de rozmarin

Vineri

Mic dejun

🍽 Ceai verde, ***cremă de ciocolată neagră*** (preparată cu o zi înainte), pâine integrală + porție de brânză la alegere, 1 pară

Prânz

🍽 Sfeclă roșie, escalop de vițel și orez integral cu curcuma/piper + fasole verde, 1 portocală, ceai verde

Cină

🍽 ***Pui cu iaurt în salată de creson, lassi*** * ***cu rodie,*** infuzie de rozmarin

Sâmbătă

Mic dejun

🍽 ***Grog cu Irish blend,*** musli cu lapte de soia

Prânz

🍽 Sandviș cu pâine integrală/pui/crudități, *frappé* cu fructe, ceai verde

Cină

🍽 ***Gazpacho cu clorofilă + tațichi de fructe***, salată caldă de fasole roșie, ***portocală la cuptor***, infuzie de rozmarin

* Iaurt indian (n.t.).

Duminică

Mic dejun

Ceai verde, pâine integrală, unt, jambon, 1 ou fiert, ***smoothie** de citrice cu mentă***

Prânz

Salată portocalie, o bucată de merlan, ***cartofi cu susan***, brânză albă** cu suc de fructe roșii, ceai verde

Cină

Andive cu nuci, ***bușeuri cu anghinare și cremă de ciuperci, compot canadian***, infuzie de rozmarin

* Un fel de *frappé* (n.t.).

** Brânză proaspătă sub formă de pastă (n.t.).

CELE 29 DE ALIMENTE ANTICANCER INDISPENSABILE DIN ORICE BUCĂTĂRIE

Acestea merită să se afle pe masa noastră aproape zilnic, să ne umple dulapurile, frigiderele, farfuriile.

Rețetele propuse sunt pentru 4 persoane.



Usturoiul

Curățitorul profesionist
(**Cantitatea recomandată:** 5 căței/ săptămână.)

Nu mai prezentăm acest aliment sănătos de-a dreptul mitic cu proprietăți multiple. Mirosul lui ciudat la gătit și savoarea extrem de puternică, în pofida unei aparențe banale la prima vedere, dezvăluie un conținut excepțional de compuși sulfurați. Usturoiul este un „curățitor", care se pare că, înainte de orice, neutralizează efectele cancerigene ale unor substanțe toxice, cum ar fi nitriții, acei aditivi foarte folosiți la mezeluri, care, transformați în stomacul nostru în nitrosamine, sunt deosebit de vătămători. Și mai incredibil, usturoiul este în stare să distrugă micile aglomerări de celule canceroase, o situație care se produce clipă de clipă în organismul nostru. Nu vă lipsiți de puterea lui de acțiune, preventiv sau în diferite stadii ale bolii.

Principalii compuși anticancerigeni

- Dialil-sulfit
- Dialil disulfit
- Seleniul

Remarcă

Trebuie neapărat să sfărâmăm căţeii de usturoi ca să eliberăm principiile active, apoi să-i lăsăm

câteva clipe (cât preparăm restul rețetei), pentru ca moleculele „utile" să aibă timp să se ofere pe deplin. Îl puteți mărunți cu spărgătorul de usturoi. Important e să-l sfărâmați înainte de a-l mânca.

Tagliatelle cu curcuma

Preparare: 10 minute
Gătire: 5 minute

- 3 căței de usturoi
- 2 linguri de pătrunjel
- 600 g tagliatelle proaspete
- 2 lingurițe de curcuma, piper măcinat
- 2 linguri de ulei de măsline

Se curăță și se toacă usturoiul. Se spală și se rupe pătrunjelul. Se pun taiglateli într-o oală mare cu apă sărată clocotită și se lasă să fiarbă 2 minute.

Într-o tigaie mare, se pune 1 lingură de ulei. Când s-a încălzit, rumeniți usturoiul. Se adaugă pastele repede scurse, ca să păstreze puțină apă fiartă. Apoi, curcuma, piperul, 1 lingură de ulei și pătrunjelul. E gata!

3 feluri de a consuma usturoiul

➢ **În coajă.** Prăjit în cuptor. Desfaceți o căpățână de usturoi în două, orizontal, stropiți cu puțin ulei de măsline și puneți-l la cuptor lângă o friptură.

➢ **În supă.** Fierbeți 6 căței de usturoi într-un litru

de apă clocotită timp de 10 minute. La sfârșit, adăugați rozmarin, cimbrișor, dafin și lăsați să infuzeze câteva minute. Pasați prin strecurătoare și încorporați un ou bătut ca pentru omletă.

- **Cu cartofi.** Perpeliți cățel de usturoi întregi în ulei de măsline, apoi stropiți cartofii fierți la aburi cu acest ulei parfumat.



Anghinarea

Măturătorul intestinal

(**Cantitatea recomandată:** 1/săptămână.)

Silimarina din anghinare, căutată în mod tradițional pentru efectul ei protector asupra ficatului (utilă a doua zi după petrecere), se dovedește un antioxidant de prim ordin, înzestrat cu proprietăți anticancerigene cu totul excepționale. Și dacă ar fi numai asta! Pentru oamenii de știință uluiți, anghinarea seamănă cu o paletă de pictor, care propune o mare varietate de culori și de tonuri diferite: oferă o multitudine atât de variată de antioxidanți, încât putem visa să obținem o frumoasă pânză protectoare. Și, ca și cum asta nu ar fi fost de ajuns, anghinarea este un veritabil măturător intestinal: cu ale sale fibre geniale și probiotice, adevărate „bunătăți“ pentru bunele bacterii din flora intestinală, o anghinare mare și frumoasă, căreia îi degustăm frunzele și miezul, este un adevărat banchet anticancer.

Principalii compuși anticancer

- Silimarina
- Compușii fenolici (acid clorogenic, apigenină-7-rutinosidă, cinarină, narirutină)
- Antocianinele (cianidină, peonidină, delfinidină)
- Fibrele (clasice și specifice)
- Cupru
- Magneziu

Remarcă

Anghinarea este o vegetală remarcabilă din multe puncte de vedere: ajută la reglarea colesterolului, apetitul etc., totul grație conținutului mare în fibre.

Buseuri de anghinare cu cremă de ciuperci

Preparare: 10 minute
Gătire: 5 minute

- 12 cupe de anghinare congelate
- 250 g ciuperci albe
- 200 g brânză Cedar
- 1 lingură de ulei de măsline

Se așază anghinarea congelată într-un coș de fiert în aburi și se lasă să fiarbă 10 minute.
În acest timp, spălați ciupercile, apoi dați-le la mixer. Perpeliți-le într-o tigaie caldă cu ulei până se evaporă apa din ele.

Dați la mixer brânza. Ciupercile, luate de pe foc, se amestecă bine cu brânza.
Se așază anghinarea într-o tavă. Umpleți cupele cu preparatul, apoi țineți 5 minute la cuptorul deja cald la 210 grade C.

3 feluri de a consuma anghinarea

➢ **Ronțăită cu sare.** Micile anghinare violet pot să fie servite crude, cu sare și piper.

➢ **În *dip**.** Se fierb în aburi vinete și miezuri de anghinare congelate. Se pun în mixer cu usturoi și verdeață. Se amestecă. Se servește proaspăt.

➢ **În *smoothie*.** Puneți în blender 1 miez de anghinare mare fiartă, sucul de la 1 jumătate de lămâie, 250 ml de lapte de soia, 1 cățel de usturoi, 1 ceapă nouă, 2 frunze de busuioc și 2 picături de sos Tabasco. Se amestecă până la consistența unei spume.

* *Dip* vine direct din America, mai exact din Mexic, unde oamenii obișnuiesc să înmoaie o legumă, pâine sau *nacho* (cips de porumb) într-un sos. Cuvântul provine din engleză, *to dip*, care înseamnă „a înmuia" (n.t.).



Morcovul

Să trecem la portocaliu!
(**Cantitatea recomandată:** 3 ori/ săptămână.)

Această umilă legumă-rădăcină obișnuită din grădina noastră se numără printre cele mai bune surse de beta-caroten, foarte protector față de diferitele forme de cancer, îndeosebi cele ale pielii și plămânilor.

Principalii compuși anticancerigeni

- Beta-carotenul
- Falcarinolul
- Fibrele

Remarcă

Fiert și cu puțin ulei de măsline, morcovul eliberează mai mult beta-caroten. Exact ca licopenul în cazul tomatelor.

Salată portocalie

Preparare: 10 minute

- 400 g morcovi
- 3 portocale
- 1 lămâie
- 2 linguri ulei de rapiță
- 1 lingură de apă de flori de portocal
- Piper negru

Curățați morcovii, radeți-i fin.
Curățați 2 portocale, îndepărtând pielița albă, și tăiați-le în pătrate mici. Amestecați-le cu morcovii.
Amestecați într-un bol apa de flori de portocal, sucul de lămâie și sucul ultimei portocale, uleiul și piperul. Stropiți salata cu acest sos.

3 feluri de a consuma morcovul

➢ **Piure.** Fierbeți 3 morcovi, 3 napi și 2 cartofi într-o oală cu apă sărată. Dați la mixer și presărați cu chimen.

➢ **În supă.** Fierbeți morcovi noi cu 1 ceapă. Apoi puneți-le în blender cu 1 iaurt, 1 bucată de ghimbir, coaja unei lămâi și mixați până la obținerea unei consistențe cremoase.

➢ **În *smoothie*.** Puneți în blender 1 morcov, 1 iaurt, 5 roșii cherry, 1 sfert de ardei gras portocaliu, sucul de la 1 jumătate de lămâie, 1 jumătate de

linguriță de sare cu țelină și 3 cuburi de gheață. Amestecați până la obținerea unei spume.



Ciupercile

Imunitate, nu glumă!
(**Cantitatea recomandată:** 2 ori/săptămână.)

Japonia stârnește multe întrebări: nu numai că oamenii de acolo suferă mai rar de cancer decât în restul lumii, dar această tendință este și mai întărită la marii consumatori de ciuperci. Studiile, fără să explice de ce, arată că ciupercile asiatice conțin cei mai mulți compuși anticancerigeni cunoscuți. Poate ați auzit, de exemplu, de *shiitaké* (ciuperca stejarului), o „ciupercă a sănătății", cunoscută de foarte mult timp pentru binefacerile ei asupra imunității, sau de *reishi* (polipor lucios – ganoderma –, acea ciupercă mare și foarte tare, care crește pe trunchiurile fagilor și stejarilor). Dar găsim puțini și în ciupercile albe! Să nu uităm nici ciupercile *pleurotus!*

Dacă treceți pe lângă un magazin dietetic, să știți că *kombucha,* băutură chinezească ancestrală, provine din fermentația lactică a unei ciuperci în ceai verde îndulcit. Acest produs cumulează binefacerile ciupercilor, ale ceaiului verde și ale fermentației lactice!

Principalii compuși anticancerigeni

- „Zaharurile“ foarte aparte. De exemplu, lentinana *(shiitaké)*
- Seleniul

Ca să știți!

În China, *reishi* se numește Ling Zhi, „ciuperca divină a nemuririi“. Este ciuperca cea mai folosită în medicina orientală de câteva milenii. Se găsește sub formă de praf, care se adaugă în supe sau se bea ca o infuzie.

Remarcă

Fiți prudenți, mai ales dacă vă culegeți singuri ciupercile. Ele sunt cunoscute mai mult pentru puterea de a dăuna – de exemplu, *Amanita phalloides* (buretele viperei) nu iartă –, otrăvindu-i anual pe culegătorii mai distrați.

De unde să cumpărăm ciuperci?

Din piață. Din supermarketuri, proaspete, la borcan sau congelate. Nu vă duceți la cules de ciuperci dacă nu cunoașteți bine diferitele soiuri! Multe cazuri de otrăvire cu ciuperci au dus în final la deces, după tulburări digestive benigne sau tulburări neurologice grave.

Carpaccio cu ciuperci și citrice

Preparare: 15 minute
Răcire: 1 oră

- ciuperci albe (aprox. 350 g)
- 2 mere
- 1 grepfrut
- 1 lămâie
- 2 hașme
- 10 fire de ceapă verde
- 4 linguri de ulei de măsline
- Tabasco
- Sare, piper

Curățați grepfrutul, desfaceți fiecare bucată de pulpă. Spălați merele, scoateți miezul, tăiați-le în fâșii.
Îndepărtați piciorul ciupercilor, spălați-le cu apă, apoi lăsați-le la uscat. Tăiați-le în fâșii fine.
Împărțiți în 4 farfurii feliile de ciuperci, de grepfrut și de măr.
Amestecați într-un bol ulei, câteva picături de Tabasco, sucul de lămâie, hașmele mărunțite și ceapa verde curățată.
Turnați peste carpaccio, puneți la frigider 1 oră înainte să serviți.

3 feluri de a consuma ciupercile

- **Fripte.** Turnați puțin ulei de măsline peste ciuperci, sărați și piperați și puneți-le pe grătarul cuptorului timp de 5 minute.

- **Salată.** Mărunțiți ciuperci, morcovi, conopidă și ceapă verde, apoi puneți-le la marinat 12 ore

într-o vinegretă. Presărați nucă pisată în momentul în care serviți.

- **Supă.** Fierbeți ciupercile în apă clocotită sărată timp de 10 minute. Dați-le la mixer cu 1 iaurt și o linguriță de cuișoare.

Varza murată

Ca iaurturile și alte legume lacto-fermentate

(**Cantitatea recomandată:** 1 fel/săptămână.)

Varza murată este una cu totul aparte. Este varza care a fermentat sub efectul bacteriilor bune, bacteriile lactice. Precum acelea care transformă laptele în iaurt sau în chefir. În timpul procesului, bacteriile degajă acid lactic, care acidifică mediul intestinal. Acest mediu, neadaptat celulelor și microbilor potențiali cancerigeni și avizi de condiții de viață mai „blânde" ca să se dezvolte, le împiedică astfel proliferarea. Pe de altă parte, fermentația ameliorează compoziția nutritivă a alimentului de bază (aici, varza) și ușurează digestia lui. În sfârșit, ultimul lucru, dar nu cel mai neînsemnat, elimină în parte compușii nedoriți, cum ar fi aflatoxina, o micotoxină cancerigenă (-75%) sau nitrații (-56%) și chiar nitriții (-77%).

Principalii compuși anticancerigeni

- Fermenții lactici
- Compușii obișnuiți ai verzei în cantitate superioară (îndeosebi vitamina C)

Remarcă

De protejat, ne protejează varza murată, nu cârnații grași și nici litrul de vin propuse cu aceeași ocazie! Pe de altă parte, este foarte posibil să preparăm alte vegetale fermentate după același principiu de fermentație lactică; de exemplu, sfeclă roșie, a cărei fermentare reduce procentul de nitrați cu 92%! (Vezi rețeta de la pp. 66-67)

Varza murată a pescarului

Preparare: 10 minute
Rehidratare: 20 de minute
Gătire: 15 minute

- 1 kg de varză murată
- 150 g alge deshidratate
- 2 căței de usturoi
- 2 felii de morun congelate
- 2 felii de somon congelate
- 150 g crevete decorticat congelat
- 150 g midii congelate
- Sare, 10 boabe de piper

Rehidratați algele în 800 ml de apă călduță timp de 20 de minute, păstrați apa.
Puneți varza murată într-o oală de tuci rotundă cu usturoiul sfărâmat, algele rehidratate, jumătate din apa lor, sarea și piperul. Așezați feliile de pește deasupra, apoi adăugați crevetele și midiile decorticate.
Acoperiți și lăsați la fiert timp de 15 minute. Serviți.

3 feluri de a consuma varza murată

- **Supă.** Opăriți varza murată crudă în apă clocotită timp 15 minute, scurgeți-o, apoi tocați-o. Într-o oală, înăbușiți o ceapă mare tocată în 1 lingură de ulei de măsline, presărați cu 1 linguriță de făină integrală, acoperiți cu 1 litru de supă de carne, adăugați varza acră și lăsați să fiarbă la foc mic timp de 15 minute. Adăugați cartofi mici și continuați fierberea 20 de minute. Dați totul la mixer.

- **Salată.** Amestecați 1 kg de varză murată crudă, 2 morcovi rași, 2 mere rase, câteva semințe de chimen. Stropiți cu o vinegretă cu muștar.

- **Garnitură** la toate fripturile de pasăre.

Legume lacto-fermentate (murate)

Preparare: 15 minute
Fermentare: 5 zile

Pentru un borcan de 1 l

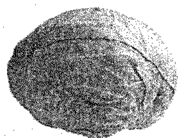
- Legume bio la alegere: sfeclă roșie, varză, morcovi, țelină, ciuperci, castraveți, napi, dovleac, dovlecel, fasole verde, bob, ceapă, mazăre, ardei gras, ridichi, tomate etc.
- Aromate la alegere: usturoi, mărar, chimen, coriandru, tarhon, dafin, muștar, ardei iute, hrean, rozmarin, cimbru, cimbrișor etc.

- Apă
- 1 lingură de sare

Spălați legumele și curățați-le, dacă e nevoie. Tăiați-le felii subțiri.
Opăriți borcanul, apoi umpleți-l până la 2-3 cm de margine, tasând bine legumele cât mai mult posibil. Adăugați sarea, apoi acoperiți cu apă călduță. Închideți borcanul ermetic.
Lăsați borcanul la temperatura ambiantă timp de 5 zile, ca să înceapă fermentația, apoi depozitați-l într-un loc mai răcoros, nu în frigider. Îl puteți păstra astfel mai bine de 6 luni.

3 feluri de a consuma legumele lacto-fermentate (murate)

- **Murături** în locul castraveților cornișon.
- **Salată.** 200 g linte la conservă scursă, 200 g de legume lacto-fermentate stropite cu un sos format din 1 linguriță de oțet balsamic, 3 linguri de ulei de măsline, 1 linguriță de curcuma, sare și piper negru.
- **Cu orez sau bulgur.**



Varza

O oală de compuși anticancerigeni

(**Cantitatea recomandată:** 3 ori/săptămână, alternând varietățile.)

Primul dintre „alimentele anticancerige", varza conține îndeosebi sulforafan, antioxidant specific, care activează enzimele în stare să distrugă agenții canceroși.

Dublul efect de clorofilă

Pe de altă parte, varza conține mai multă clorofilă decât multe alte vegetale. Pe lângă faptul că este un remarcabil detoxifiant (neutralizează îndeosebi compușii cancerigeni ai alimentelor, precum aflatoxina, reziduurile de pesticide, aminele heterociclice care apar când frigem prea tare sau prea mult peștele sau carnea etc.), crește și conținutul de interferon, o substanță anticancerigenă, produsă în mod natural de organism. Problema clorofilei din alimente: este foarte instabilă, afectată îndeosebi de fierbere sau de digestie. Motiv în plus ca să consumăm multe fructe și legume bogate în clorofilă, în speranța suprimării acestui inconvenient.

O fierbere corectă...

E păcat să cumperi o varză „anticancer" și s-o strici din cauza unei fierberi nepotrivite. Ca întotdeauna, trebuie urmărită prepararea neagresivă (aburi, înăbușit, rapid în ulei). Fierberea în apă distruge

până la 80% din antioxidanți (inclusiv la opărire, necesară înainte de congelarea verzei sau pentru o mai bună digerare), dar nici cuptorul cu microunde nu e mai breaz: „ucide" aproape 100% flavonoidele și 74% din acidul sinapic (care ar fi trebuit, în mod normal, să se transforme în compusul anticancerigen sulforafan) și inactivează foarte repede enzima mirosinaza, având misiunea să transforme glucosinolatele și izotiocianații în indoli, și ei compuși anticancerigeni). Din fericire, flora noastră intestinală este în stare să transforme glucosinolatele (inactive) în izotiocianați (protectori), compensează puțin pierderea, dar...
De asemenea, gândiți-vă să consumați varza crudă (salată, de ronțăit sub formă de *dip*, rasă.)

Principalii compuși anticancerigeni

- Clorofila
- Vitamina C
- Sulorafan
- Fibrele
- Glucosinolatele (glucobrasicină și sinigrină) (= izotiocianați și indoli)
- Cianidina (varză roșie)

Remarcă

Mențiune specială pentru broccoli, de consumat crudă (rasă pe salată, de exemplu) sau rapid fiartă la aburi. Dar varza de Bruxelles, cea creață și toate celelalte soiuri de varză sunt la fel de utile. Variați plăcerea culinară prin modurile de preparare!

O precizare totuși: unele lucrări spun că aceste substanțe, atât de protectoare, ale verzei, ar fi ideale în prevenție, însă nu neapărat benefice în caz de cancer diagnosticat în mod categoric. Chiar dacă

aceste studii se referă numai la animale, e bine să fim prudenți.

Varză albă cu mere și lămâie

Preparare: 15 minute
Marinare: 1 oră

- ½ varză albă
- 1 măr Granny
- ¼ linguriță de curry
- ½ lămâie
- ½ linguriță de curcuma
- 2 linguri de ulei de măsline
- Sare, piper negru

Spălați varza, curățați mărul și radeți-l, apoi stropiți-le cu suc de lămâie.
Într-o cană, amestecați curry cu curcuma, sare și piper, apoi presărați-le pe legume.
Stropiți cu ulei, amestecați și lăsați să se marineze la frigider cel puțin 1 oră înainte să serviți.

3 feluri de a consuma varza albă

- **Înăbușită.** Într-o tigaie, perpeliți 1 ceapă mare, 6 căței de usturoi tocați, 1 cm de ghimbir ras, 5 frunze de mentă curățate, 1 linguriță de boia de ardei, 2 lingurițe de curry și 1 linguriță de nucșoară în 3 linguri de ulei de măsline. Adăugați 1 varză tăiată fin și lăsați să fiarbă înăbușit 20 de minute.

➢ **Salată.** Radeți 1 jumătate de varză albă, 2 morcovi, 2 cepe mici. Amestecați apoi într-un bol 1 linguriță de oțet din vin, sucul de la ½ lămâie, 4 linguri de maioneză light, 2 lingurițe de muștar, 1 lingură de ulei, sare și piper. Se toarnă peste legumele rase.

➢ **Supă.** Fierbeți 3 cartofi într-o zeamă de pasăre, adăugați apoi 1 varză tăiată fin, puneți piper și dați la mixer.

Carpaccio de conopidă cu curcuma

Preparare: 15 minute
Gătire: 5 minute

- 1 conopidă
- 1 roșie
- 40 g parmezan
- 1 lingură de oțet balsamic
- 3 linguri de ulei de măsline
- ½ linguriță de curcuma
- Sare, piper negru

Desfaceți conopida în buchețele, spălați bine și fierbeți 5 minute în coșul de fiert la aburi. Lăsați să se răcească, apoi tăiați fin, pe lungime.
Curățați roșia și tăiați-o cubulețe. Amestecați cu uleiul de măsline, curcuma, piperul, sarea și oțetul.
Așezați lamelele de conopidă în 4 farfurii, adăugați cubulețele de roșie. Presărați totul cu parmezan.

3 feluri de a consuma conopida

- **Piure.** Fierbeți 1 conopidă și 3 cartofi în apă sărată, apoi treceți-le prin presa de legume. Presărați piureul cu nucșoară și serviți.

- **Musaca.** Fierbeți conopida în apă sărată, apoi striviți-o cu furculița. Perpeliți într-o tigaie 2 cepe tăiate fin cu 400 g carne de vită tocată. Într-o tavă, așezați un strat de conopidă, un strat de carne, apoi acoperiți cu un piure de roșii.

- **În *dip*.** Cu brânză albă și verdeață proaspătă.

Omletă cu broccoli și brânză Cedar

Preparare: 10 minute
Gătire: 25 de minute

- ½ broccoli
- 3 ouă
- 200 g brânză Cedar
- Sare, piper

Spălați broccoli, desfaceți-o în buchețele, puneți totul într-o cratiță cu apă clocotită. După 5 minute, scoateți broccoli și puneți-o sub apă rece. Apoi puneți din nou la fiert 5 minute într-o cratiță cu apă clocotită sărată.
Radeți brânza.
Spargeți ouăle în bolul de la mixer, adăugați brânza și broccoli, sarea, piperul, apoi amestecați.
Umpleți 8 vase de copt la cuptor cu acest preparat, apoi puneți-le la cuptor timp de 15 minute la 180 de grade C.

3 feluri de a consuma broccoli

- **Supă.** Fierbeți 1 broccoli și 2 cepe într-o fiertură de legume. Puneți totul în blender sau mixer și amestecați, adăugând zeamă până obțineți o consistență de cremă.

- **În *wok**.** Tăiați în lamele fine ½ broccoli și 250 g ciuperci albe. Puneți-le într-un *wok* bine încălzit, cu felii subțiri de carne de vită. Adăugați 1 bucată de ghimbir ras.

- **Cu paste.** Amestecați lamelele de broccoli fierte la aburi 10 minute cu paste și somon afumat tăiat fâșii. Presărați cu migdale prăjite.

Lămâia



1 citrică / zi!

(**Cantitatea recomandată:** 1 citrică/zi.)

Vă imaginați grimasa unui copil când mușcă dintr-un sfert de lămâie? Celulele cancerigene fac probabil și ele la fel! Pentru că, dacă există o clasă de alimente pe care le detestă și de care se tem, aceasta este aceea a citricelor, care combat procesul canceros aproape în toate stadiile. În frunte cu lămâia!

* Tigaie adâncă pentru preparate rapide și la temperaturi înalte (n.tr.).

Principalii compuși anticancerigeni

- Flavonoidele
- Vitamina C
- Terpenele
- Flavanonele

Remarcă

Citricele sunt fructe anticancerigene prin excelență. Dacă nu sunteți mare amator de fructe și cumpărați doar unul, atunci alegeți una dintre ele (lămâie, clementină, portocală, grepfrut etc.).

Salată de căpșune cu lămâie și ulei de măsline

Preparare: 10 minute
Macerare: 1 oră

- 500 g căpșune
- 4 linguri ulei de măsline aromat
- 1 lămâie galbenă bio (sau, cel puțin, netratată după recoltare)
- 6 frunze de busuioc

Curățați coaja lămâii.
Spălați, apoi curățați busuiocul și puneți-l la macerat în ulei cu coaja de lămâie, timp de 1 oră.
Tăiați căpșunele în două, apoi stropiți-le cu ulei.

3 feluri de a consuma lămâia

- **Umplută.** Goliți lămâia și strângeți sucul. Apoi garnisiți-o cu un amestec de ton în ulei de măsline, măsline negre tocate, ceapă verde și pătrunjel tocat, sare și piper. Se servește proaspătă.

- **Limonadă.** Puneți într-o sticlă de 800 ml apă, 2 linguri de oțet alb, 80 g zahăr și 5 linguri suc de lămâie. Astupați sticla și agitați-o. Lăsați 1 oră la cald (la soare sau pe un calorifer, de exemplu), agitând din când în când, apoi puneți la frigider.

- **Conservată.** Tăiați 5 lămâi bio în sferturi. Apoi puneți-le într-un borcan cu un strat gros de sare de mare cenușie între fiecare strat de lămâi, apoi acoperiți cu ulei de măsline. Închideți ermetic borcanul și așteptați cel puțin 1 lună înainte de a le folosi.

Căpșune cu lămâie și busuioc

Preparare: 30 minute
Gătire: 15 minute
Infuzie: 10 ore
Congelare: 1 oră

- 500 g căpșune
- 2 lămâi verzi
- 1 portocală
- 2 mere
- 15 frunze de busuioc

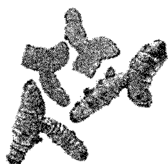
Curățați și scobiți merele.
Într-o cratiță, dați în clocot 150 ml apă, adăugați merele și lăsați-le să fiarbă 2 minute acoperite, apoi dați la mixer.
Încorporați coaja portocalei, 5 frunze de busuioc, apoi lăsați să infuzeze la rece timp de 10 ore.
Scoateți busuiocul și coaja, adăugați sucul lămâilor.
Țineți la rece în șerbetieră timp de 1 oră.
Încălziți într-o cratiță 200 ml apă la foc mic, adăugați sucul de portocală și restul de busuioc.
Dați în clocot, amestecând, lăsați să fiarbă 2 minute, apoi puneți la frigider.
Spălați, rupeți codițele și tăiați căpșunele în bucăți.
Așezați-le în farfurii de supă, turnați sucul și garnisiți cu o linguriță de șerbet de lămâie.
Decorați cu frunze de busuioc.

3 feluri de a consuma lămâia verde

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 100 g morcovi noi, sucul de la 1 portocală și de la 1 lămâie verde, ½ linguriță de pudră de chimen, se amestecă până se obține o spumă.

- **În salate.** Înlocuiți oțetul cu lămâie verde.

- **În băuturi.** Turnați într-o cratiță 750 ml apă, puneți 8 bucăți de ghimbir de aproximativ 2 cm curățate de coajă și rase grosolan și sucul a 2 lămâi verzi. Adăugați 1 legătură mică de mentă și 4 linguri de miere. Dați în clocot, apoi lăsați să se răcească. Strecurați și puneți la frigider. Serviți cu gheață pisată.



Curcuma

Antiinflamatorul perfect

(**Cantitatea recomandată:** 1 linguriță de ceai/zi.)

Deopotrivă mirodenie și colorant (galben), curcuma și-a dovedit de mult timp calitățile benefice în materie de sănătate, îndeosebi în virtutea moleculelor sale extrem de antiinflamatorii. Cât privește cancerul, activitatea ei benefică nu pare să mai fie pusă la îndoială, după cum arată un studiu științific apărut recent în *Journal of National Institute of Cancer*, revistă medicală de mare prestigiu. Curcuma ar încetini creșterea celulelor canceroase pe diverse căi indirecte și chiar le-ar împinge la sinucidere (asta se numește apoptoză și este o axă de cercetare foarte apreciată actualmente de cercetători). Rolul preventiv rămâne, în acest moment, vârful de lance al însușirilor sale anticancerige. De exemplu, fumătorii care iau 1,5 g curcuma pe zi scad în mod notabil proporția de compuși cancerigeni din corp. Dar e utilă și pentru bolnavi. Altfel, oamenii de știință nu ar fi efectuat mai bine de douăzeci de studii pe pacienți în stadiile 1 și 2 ale maladiei numai în 2007! Rezultatele preliminare ale unora dintre ele arată în mod indiscutabil un efect asupra stabilității maladiei sau asupra prelungirii duratei de viață. În aceste studii, dozele sunt cu mult mai mari decât cele folosite în mod curent în bucătărie. Dar asta nu ne împiedică să consumăm în mod regulat, să

colorăm cu un galben frumos supele, friptura de pasăre, orezul sau cartofii.

Principalii compuși anticancerigeni

- Curcumina

Remarcă

Curcuma este extrem de antioxidantă. Partea proastă: curcumina, principiul activ major al curcumei, este prost asimilată de organism. Mai mult, curcuma folosită în mod tradițional în alimentație conține doar 2-3% curcumină. Procentaj mic + slabă absorbție: păcat! Dar, partea bună: prezența piperinei (unul dintre compușii majori ai piperului) crește cu 154% absorbția curcuminei. Și chiar cu... 2 000 % dacă este consumată într-un raport de 20 mg la 1 kg de greutate corporală. Desigur, pentru a atinge astfel de praguri, alimentația nu este de ajuns: trebuie să luăm suplimente alimentare. Dar, pe de altă parte, după părerea unor specialiști, precum doctorul Béliveau, oncolog de renume, 1 linguriță de ceai de curcuma pe zi e de ajuns ca să ofere protecție.

Suplimentele alimentare bogate în curcumină și piper pot să fie și ele recomandate, mai ales că unele studii sugerează că această curcumină singură, sub formă de extract, ar putea să fie mai activă decât în curcuma.

Dacă vă limitați la alimentație, aveți în vedere să asociați în mod sistematic curcuma și piperul într-un fel de mâncare. Pe de altă parte, studii noi arată că quercetina, un compus al unor vegetale ca

mărul sau grepfrutul, favorizează și ea absorbția curcuminei. Concluzia: și în alimentație, unirea face puterea!

Pastă de curry

Preparare: 3 minute

- 1 linguriță curcuma
- Piper negru
- 2 linguri curry pudră
- 1 lingurițe piper roșu
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 iaurt bifidus

Se amestecă bine curcuma, piperul, curry și piperul roșu. Se dă apoi la mixer cu cățeii de usturoi curățați, iaurtul și uleiul de măsline. Se servește cu friptură de pui sau crevete la grătar.

3 feluri de a consuma curcuma

- **Cu conopidă.** Se fierbe 5 minute în apă clocotită, apoi se amestecă cu ceapa fin tăiată într-o tigaie încălzită. Se adaugă puțină apă, nucă de cocos rasă, curcuma, sare și piper negru și se lasă pe foc 10 minute, apoi se stropește cu puțin suc de lămâie.

- **Cu murături în oțet aromatizat.** Puneți la macerat cepe mici, pătrățele de castravete, conopidă,

fasole verde, toate verzi, cu sare, timp de 24 de ore. Scurgeți, apoi puneți pe foc legumele cu oțet, 1 lingură de făină integrală, miere și curcuma. Apoi, puneți-le în borcane.

- **Cu pui.** Amestecați o lingură de făină integrală cu o linguriță de scorțișoară, de chimen și de curcuma. Încorporați fâșiile de piept de pui, apoi perpeliți 5 minute în tigaie cu puțin ulei de măsline.



Spanacul

Leguma anticancerigenă a lui Popeye

(**Cantitatea recomandată:** 1 porție/ săptămână.)

Este una dintre legumele noastre de bază, disponibilă tot anul (proaspătă sau congelată), peste tot (chiar și la cantina întreprinderilor), și care, fără să pară, aduce o adevărată încărcătură de vitamine și minerale, fibre și 3 antioxidanți specific „anticancer“. Lăsând la o parte „moda“ pentru un anumit aliment, uneori mai „exotic“, bunul și venerabilul spanac participă dintotdeauna, în felul lui, la protecția noastră față de cancer.

Principalii compuși anticancer

- Luteina
- Zeaxantina

- Acidul ferulic
- Minerale şi vitamine (îndeosebi B9) în cantităţi mari
- Clorofila
- Glicolipidele

Remarcă

Preparaţi numai cantitatea de care aveţi nevoie: spanacul care stă în frigider aşteptând să fie încălzit devine destul de repede toxic.

Somon verde

Preparare: 10 minute
Gătire: 8 minute

- 4 bucăţi mari de somon (200 g fiecare)
- 400 g mlădiţe de spanac
- 2 cepe verzi
- 1 legătură mică de busuioc
- 1 legătură mică de pătrunjel
- 1 lămâie
- 4 linguri ulei de măsline
- 1 linguriţă de curcuma
- Piper negru

Presăraţi bucăţile de somon cu curcuma şi piper, puneţi-le să fiarbă la aburi timp de 8 minute.
Amestecaţi într-un bol sucul de lămâie şi uleiul.
Spălaţi spanacul, curăţaţi ceapa şi tăiaţi-o fin. Spălaţi verdeaţa şi curăţaţi-o.

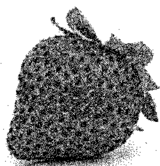
Turnați jumătate din sos peste spanac. Adăugați verdeața și ceapa în cealaltă jumătate.
Împărțiți salata în patru farfurii, așezați bucățile de somon deasupra, apoi acoperiți-le cu verdeața și ceapa asezonată. Serviți.

3 feluri de a consuma spanacul

- **Supă.** Rumeniți 2 minute usturoi și hașmă în ulei de măsline, adăugați chimen, coriandru, ardei iute, apoi spanac tocat mare și 1 cutie de linte cu sucul ei. Lăsați să fiarbă înăbușit, la foc mic, 15 minute, stropiți cu suc de lămâie, puneți sare și piper, apoi dați la mixer.

- **Cu ouă.** Pregătiți 2 ouă ochiuri și așezați-le peste spanacul fiert 2 minute în apă clocotită sărată, acoperiți cu sos beșamel.

- **Salată.** Cu mlădițe de spanac, mandarine cojite, 1 ceapă verde tăiată fin, 2 linguri ulei de măsline și 1 lingură de oțet balsamic.



Căpșunele

Un acid foarte dulce

(**Cantitatea recomandată:** de 3 ori pe săptămână, chiar ambele mâini pline zilnic în sezon – în alternanță cu zmeură! În afara sezonului, congelate.)

Abia dacă e credibil, dar acidul elagic din aceste fructe mici este în stare să blocheze dezvoltarea

celulelor canceroase, împiedicându-le să-și instaleze sistemul de irigație sanguin ca să se alimenteze și să se dezvolte! În mare, căpșunele le taie alimentarea!

Principalii compuși anticancerigeni

- Acidul elagic
- Polifenolii
- Fibrele
- Vitamina C

Remarcă

Zmeura are, în ansamblu, aceleași proprietăți. Dacă nu găsiți căpșune congelate, veți descoperi sigur zmeură.

Lassi cu căpșune și fruct de manghier

Preparare: 10 minute
Gătire: 8 minute

- 500 g căpșune
- 1 fruct de manghier bine copt
- 750 ml lapte fermentat
- Câteva frunze de mentă
- Piper negru măcinat
- 1 cm ghimbir proaspăt
- 1 vârf de linguriță de scorțișoară
- 1 vârf de linguriță de praf da vanilie
- 6 cuburi de gheață

Spălați și scoateți codițele căpșunelor. Curățați fructul de manghier, scoateți sâmburele. Spălați și rupeți frunzele de mentă. Curățați ghimbirul.
Puneți toate ingredientele în blender și amestecați-le până când obțineți o consistență asemănătoare spumei. Serviți imediat.

3 feluri de a consuma căpșunele

- **În sos pentru *barbecue*.** Dați la mixer 250 g căpșune cu 2 linguri d sos de soia, sucul și coaja de la o lămâie, 4 cepe verzi tăiate fin, 1 lingură pastă de tomate și 12 frunze de coriandru. Se servește cu pește sau carne la grătar.

- **În *fondue*.** Topiți 100 g de ciocolată neagră cu 2 linguri de apă. Înmuiați căpșunele în ciocolată cu o furculiță.

- **La grătar.** Tăiați căpșunele în felii, puneți-le pe grătarul cuptorului și lăsați să se rumenească 5 minute (210 grade C). Serviți-le călduțe, presărate cu frunzulițe de mentă.



Ghimbirul

Mirodenia nr. 1

(**Cantitatea recomandată:** puțintel o dată la 2 zile, dacă e posibil.)

Ca și curcuma, ghimbirul face parte dintre mirodeniile „vedetă" anticancer. Și, tot ca ea, acest rizom, folosit în mod tradițional ca să potolească tulburările digestive, ar acționa în mai multe stadii ale maladiei. Inclusiv contra grețurilor și vomei provocate de chimioterapie, limitând efectele secundare.

Principalii compuși anticancerigeni

- Gingerolul (și zingerona)

Remarcă

Obișnuiți-vă să folosiți un rizom proaspăt, cumpărat de la piață sau, la nevoie, congelat. Nu sub formă de pudră!

Așadar, cu rizomul proaspăt, preparați *gari* – ghimbir marinat extrem de obișnuit în Asia –, un fel de felii roz, servite cu *sushi*.

Băutură tonică

Preparare: 10 minute
Gătire: 3 minute
Infuzare: 1 oră
Congelare: 1 oră

Pentru o tăviță de gheață ne trebuie:

- 150 g ghimbir

Curățați și radeți ghimbirul.
Umpleți tăvița de gheață cu apă, tunați-o într-o cratiță mică și dați-o în clocot.
Turnați apa clocotită peste ghimbir și lăsați să se infuzeze 1 oră. Strecurați, turnați în tăvița de gheață și puneți la congelator. Va fi de ajuns să puneți un cub de gheață în băuturi reci sau calde sau să-l decongelați ca să stropiți peștele și crustaceele. Și, dacă aveți afte, sugeți-le ca atare, sunt magice!

3 feluri de a consuma ghimbirul

➢ **În infuzie.** Curățați și radeți 2 cm de ghimbir într-un litru de apă. Dați în clocot, apoi luați de pe foc și lăsați să se infuzeze 20 de minute. Strecurați și îndulciți cu miere.

➢ **În *sashimi*.** Tăiați peștele (ton, somon etc.) în felii subțiri. Amestecați 1 lingură sos de soia, ghimbir ras, 2 linguri suc de lămâie și 1 lingură ulei de măsline. Turnați peste pește. Lăsați să se marineze 1 oră la rece înainte să serviți.

➢ **Sub formă de *gari*, însoțind *sushi* și *sashimi*.** Puneți 250 g de ghimbir tăiat fin într-un litru de apă și dați în clocot 5 minute, apoi lăsați să se scurgă. Acoperiți lamelele cu sare fină. Încălziți 250 ml oțet de orez cu 50 g zahăr pudră și lăsați să fiarbă 30 de secunde. Puneți ghimbirul scurs într-un borcan, turnați peste el oțetul călduț și puneți capacul. Lăsați să se marineze toată noaptea înainte de a consuma.

Semințele de in

Semințe de superfibre!

(**Cantitatea recomandată:** 1 lingură (măcinate) de adăugat în crudități, feluri de mâncare și salate de fructe. Alternați cu semințe de floarea-soarelui, rapiță, susan etc. Toate sunt adevărate rezervoare de nutrimente protectoare.)

Se consumă destul de puțin încă, deși semințele de in sunt arhetipul „superalimentului sănătății". Printre altele, datorită fitoestrogenilor, care ajută la echilibrarea hormonilor noștri, așadar la prevenirea unor forme hormonale de cancer, tipic fiind cancerul sânului. Consumați zilnic puține pentru profilul lor nutrițional extraordinar, incorporându-le atât în preparate solide (mâncăruri, brânză albă, *musli*), cât și în lichide, *smoothie*, supe).

Principalii compuși anticancerigeni

- Acizii grași omega-3 vegetali foarte antiinflamatori

- Lignanii
- Fibrele (cantitate foarte mare)

Ca să știți!

Fitoestrogenii, compuși secretați de unele plante, „mimează" acțiunea propriilor noștri estrogeni (hormoni feminini) în corp. Dar, fiind mai puțin „puternici" decât estrogenii umani, al căror exces favorizează formele de cancer numite „hormonodependente" (sân, uter etc.), fitoestrogenii participă la reglarea hormonală. Asta și explică de ce sunt și foarte apreciați de femeile aflate la premenopauză și menopauză!

Remarcă

Trebuie neapărat să măcinați semințele de in sau să le lăsați în apă o noapte întreagă înainte să le folosiți, dacă vreți să profitați din plin de binefacerile lor. Consumate ca atare, fără această mică pregătire, trec prin sistemul nostru digestiv fără să fie digerate și nu profităm de ele!

Ca să știți!

Lignanii se găsesc și în fasolea verde și pâinea de secară, dar în cantități mult mai mici. Sunt inexistenți însă în uleiul de in, pentru că în ulei nu există niciodată fibre! Așadar, semințele de in nu se aseamănă întru totul cu uleiul de in.

De unde cumpărăm semințele de in?

Se găsesc în magazinele dietetice, dar și în supermarketuri.

Semințe „folie gourmande"

Preparare: 5 minute

- 4 iaurturi (bio de preferință)
- 4 lingurițe de miere
- 8 linguri lapte de soia
- 6 linguri semințe de in
- 16 nuci
- 24 căpșune
- 3 lingurițe scorțișoară

Amestecați iaurtul, laptele de soia și mierea până când se leagă. Pisați nucile, spălați și scoateți codițele căpșunilor. Măcinați semințele de in, puneți-le într-un bol. Acoperiți cu căpșunile, nucile și scorțișoara. Turnați deasupra amestecul, iaurt, lapte și miere.

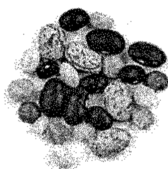
3 feluri de a consuma semințele de in

- **În paste.** Adăugați în pastele preferate nucă de caju (anacard), pesto*, semințe de in măcinate și parmezan.

- **În pâine.** Dacă faceți pâine acasă, amestecați în aluat semințe de in (ținute în apă 12 ore).

- **Ca aperitiv.** De ronțăit ca atare. Mestecați bine înainte de a înghiți!

* Sos italian, format din busuioc, semințe de pin, ulei de măsline, usturoi și brânză rasă (n.t.).



Fasolea boabe

Știe să reziste!
(**Cantitatea recomandată:** jumătate de farfurie, o dată sau de două ori pe săptămână.)

Ca toate leguminoasele, fasolea boabe face parte dintre cele mai bune elemente dietetice. Este campioană la aportul proteic, bogată în substanțe sănătoase, totalizând în schimb un aport caloric redus: nici că s-ar putea mai bine! Și totuși, reușește! Nefiind rafinată, își păstrează mineralele și constituie o alternativă excelentă la paste și la orezul alb, mult mai puțin atractive din punct de vedere nutrițional. Poate că amidonul ei rezistent o face atât de interesantă în această carte. Amidonul este un zahar „lent", de aceea, toate alimentele care îl conțin sunt binevenite. Dar amidonul rezistent e și mai bun.

Butiratul, un acid gras anticancerigen

Rezistând la acizii digestivi din stomac, trece liniștit de această primă etapă, apoi de a doua (intestinul subțire), ca să ajungă în colon. Acolo, degradarea lui declanșează formarea butiratului de bacteriile care se ocupă de cazul lui (exact ca pentru fibre). Or, butiratul este un acid gras anticancerigen. Celulele colonului absorb, apoi acest butirat pe măsura producerii sale. Un mecanism protector perfect, în plus, benefic pentru flora intestinală, a cărei importanță crucială o cunoaștem acum în materie de sănătate, de imunitate!

Principalii compuși anticancerigeni

- Amidonul rezistent
- Fibrele
- Flavonoidele
- Antocianinii (fasole boabe roșie sau neagră = închisă la culoare)

Campioana amidonului

O echipă de cercetători a făcut o listă cu alimentele cele mai bogate în amidon rezistent. Leguminoasele sunt pe primul loc. Un exemplu: 63% dintre amidonurile din fasolea boabe neagră și 17% dintre cele din fasolea boabe albă sunt numite „rezistente" (și ajung până în colon), în timp ce numai 2% din amidonul din orez ar reuși să ajungă atât de departe
Putem ameliora conținutul în amidon rezistent din mâncărurile noastre dacă, după gătire, urmează o răcire – caz tipic al legumelor uscate în conservă, dar și al orezului fiert sau al lintei, pe care o punem la frigider pentru o salată rece. Îndată ce constatați un fel de „jeleu", acel sos „gelatinos" din jurul unui aliment vegetal bogat în zaharuri lente, există mari șanse să fie vorba despre amidon rezistent. De aici, importanța salatelor de fasole, linte sau orez preparate cu o zi înainte!

Remarcă

Deoarece boabele de leguminoase sunt în general consumate sub forma lor uscată, sunt numite în mod obișnuit „legume uscate". Oare această denumire destul de „tristă" sau lipsa de imaginație a occidentalului modern cantonează aceste alimente în dulapurile menajere ca „rații de supraviețuire"? Adevărul e că abia dacă consumăm 2 kg de persoană și pe an, față de 20 kg la începutul secolului XX.

Lintea, fasolea, năutul, mazărea nu se bucură de trecere și e păcat. Mai ales că, în această perioadă de scădere a puterii de cumpărare, ne pot salva: sunt alimentele cele mai ieftine!

Fasole boabe albă cu rozmarin

Preparare:15 minute
Gătire: 45 de minute (sau mai repede dacă e la cutie!)
Înmuiere în apă: 12 ore

- 600 g fasole boabe albă
- 1 cutie de roșii în bulion (300 g)
- 2 cepe
- 3 căței de usturoi
- 2 linguri ulei de măsline
- 1 linguriță oțet din vin
- 1 fir de rozmarin
- 2 morcovi
- 2 cuișoare
- Sare, piper

Lăsați boabele de fasole în apă timp de 12 ore.
Puneți-le la fiert într-o cantitate mare de apă rece, cu 2 morcovi și două cepe, înțepate fiecare cu un cuișor.
După 15 minute, sărați și continuați fierberea 10 minute. Scurgeți.
Turnați într-o oală 1 lingură de ulei și rumeniți usturoiul tocat și ceapa tăiată fin. Adăugați tomatele, fasolea și acoperiți cu apă. Dați în clocot, apoi lăsați să fiarbă 20 de minute descoperit.
La sfârșit, stropiți cu puțin ulei și oțet, apoi serviți cald.

3 feluri de a consuma fasolea boabe

- **În salată.** Amestecați 1 cutie mică de fasole boabe roșie, 1 fir de țelină tăiat bucăți, 1 roșie cubulețe, 1 ardei gras verde, galben sau portocaliu tăiat lamele, 1 sfert de castravete rondele, 3 cepe verzi tăiate fin. Adăugați verdețuri și vinegretă.

- **În supă.** Fierbeți fasole boabe albă într-o supă de pasăre, cu 1 morcov, 1 ceapă și o legătură de pătrunjel, cimbru, maghiran. Apoi scoateți verdețurile, scurgeți și dați la mixer. Adăugați 3 linguri de smântână de soia călduță, sare și piper.

- **În *dip*.** Dați la mixer 1 cutie de fasole boabe albă, 2 căței de usturoi, sucul de la 1 lămâie și 2 linguri ulei de măsline. Amestecați până când obțineți o consistență cremoasă.



Uleiul de măsline

Aurul lichid

(**Cantitatea recomandată:** 1,5 linguri/zi.)

Grăsimile lui sănătoase și antioxidanții fenolici, care îi conferă frumoasele reflexe verzi, ar juca un rol de prim-plan contra cancerului, îndeosebi cel al sânului, după unele studii recente.

Principalii compuși anticancerigeni

- Acidul oleic (omega-9)
- Polifenolii

Remarcă

Uleiul de măsline rezistă remarcabil de bine la căldură. Folosiți-l cu prioritate în tot ce gătiți. Și alegeți-l în mod imperativ virgin, presat la rece.

Legume la grătar cu ulei de măsline și rozmarin

Preparare: 15 minute
Gătire: 30 de minute

- 2 dovlecei
- 3 ardei grași (1 roșu, 1 galben, 1 portocaliu)
- 1 ceapă roșie
- 3 fire de rozmarin
- 4 linguri ulei de măsline
- Sare, piper negru

Spălați dovleceii, îndepărtați extremitățile, tăiați-i în bastonașe. Spălați ardeii, scoateți-le miezul și sâmburii, apoi tăiați-i lamele. Curățați ceapa și tăiați-o în bucăți.
Puneți toate legumele într-o salatieră, turnați uleiul și amestecați.
Puneți legumele în tava cuptorului și presărați-le cu rozmarin, apoi țineți-le în cuptorul cald (210 grade C) 30 de minute. Adăugați sare și piper.

3 feluri de a consuma uleiul de măsline

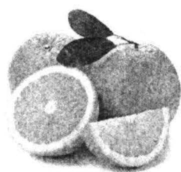
- **Cremă de usturoi**. Așezați vreo douăzeci de căței de usturoi necurățați pe o foaie de aluminiu și puneți-i în cuptorul cald 30 de minute (210 grade Celsius). Curățați-i, zdrobiți-i cu furculița, stropind cu ulei de măsline, până când obțineți o consistență cremoasă. Adăugați sare.

- ***Tapenade****. Puneți în bolul mixerului 200 g măsline negre fără sâmburi, 80 g de fileu de anșoa, 40 g capere, 2 căței de usturoi. Amestecați, adăugând încet 6 linguri ulei de măsline, până când obțineți o consistență cremoasă.

- **Tomate conservate.** Curățați 1,5 kg tomate coapte. Îndepărtați-le toți sâmburii. Puneți-le într-o tavă, presărați cu cimbrișor, sare, piper și zahăr. Curățați 5 căței de usturoi, tăiați-i în felii și așezați-i pe tomate. Stropiți din plin cu ulei de măsline și puneți la cuptorul cald (90 grade Celsius) timp de 1 oră și 15 minute. Întoarceți tomatele, apoi,continuați coacerea. Puneți roșiile într-un borcan, acoperiți cu ulei de măsline și țineți la frigider minimum 3 zile înainte de a consuma.

---

* Un fel de pastă pe bază de măsline negre, capere, anșoa, ulei de măsline și mirodenii fin măcinate (n.t.).



Portocala

Desertul ideal

(**Cantitatea recomandată:** 1/zi, „în alternanță cu lămâie, clementină, grepfrut".)

Această citrică, bine cunoscută de papilele noastre gustative, nu are numai un gust delicios. Mai ușor de mâncat decât lămâia (mai puțin acidă și mai dulce!), portocala seamănă cu un desert anticancer perfect. Dacă o preferați salată, cu 1 vârf de linguriță de scorțișoară, de apă de flori de portocal sau nuci pisate, nu vă jenați! Și, dacă vă îndoiți, iată confirmarea: un fruct întreg este preferabil sucului său, deși sucul proaspăt cu pulpă rămâne o alternativă acceptabilă.

Principalii compuși anticancerigeni

- Hesperidina (un flavonoid)
- Limonoidele (limonina, nomilina, abacunona)
- Vitamina C
- Fibrele (mâncați pielița albă!)

Remarcă

Dacă digerați greu o portocală (ca oricare altă citrică) ca desert, consumați-o singură, între mese, dacă simțiți un mic gol în stomac. Sucul trebuie preferat proaspăt.

Smoothie de citrice cu mentă

Preparare: 5 minute

- 2 portocale cu miezul roşu
- 2 clementine
- 2 lămâi verzi
- 1 legătură mică de mentă
- 600 ml lapte de migdale bio
- 8 cuburi de gheață

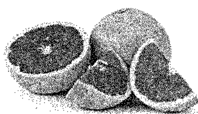
Curățați citricele, tăiați-le în bucăți, îndepărtând sâmburii. Spălați menta.
Puneți toate ingredientele în blender și amestecați-le până obțineți o consistență spumoasă.

3 feluri de a consuma portocala

- **La cuptor.** Curățați bine portocalele, apoi desprindeți capătul de sus al sferturilor, lăsându-le lipite la bază. Turnați 1 lingură de miere și 1 lingură de stafide în deschizătură. Închideți portocala. Înfășurați-o într-o folie de aluminiu, apoi puneți-o la cuptor 20 de minute (210 grade C).

- **Grog.** Într-o cratiță, infuzați 1 linguriță de ceai negru în 200 ml de apă clocotită. Adăugați sucul de la 1 portocală și de la 1 lămâie, 3 cm ghimbir, 2 linguri sirop de arțar, încălzind totul la foc mic 10 minute. Beți cald.

- ➢ ***Smoothie:*** opăriți ½ bulb de fenicul în apă clocotită 5 minute, puneți în apă rece și tăiați în bucăți. Puneți bucățile în blender, cu ½ sfeclă roșie fiartă, sucul de la 1 portocală, câteva frunze de coriandru și 3 cuburi de gheață. Amestecați până când conținutul se leagă.



Grepfrutul

Optimizează activitatea celorlalte alimente anticancerigene

(**Cantitatea recomandată:** 1/zi, „în alternanță cu lămâie, clementină, portocală".)

Acest fruct minunat cumulează toate avantajele. Deține panoplia nutrițională benefică a familiei citricelor, fără inconvenientele lămâii (aciditate în gură), și micul lui aport specific: prezența sa permite ameliorarea capacității anticancerigene a celorlalte alimente! Așadar, nu ezitați să-l adăugați într-o salată cu mere, varză, somon etc. E prietenul tuturor!

Principalii compuși anticancerigeni

- Vitamina C
- Terpenele
- Flavanonele
- Furocoumarinele
- Beta-carotenul (pulpa roz)
- Flavonoidele
- Vitamina B9

Remarcă

Regula „cu cât e mai colorat, cu atât e mai antioxidant" se aplică și aici. Un grepfrut roz conține mai mulți antioxidanți decât unul galben. Dar nu trebuie să facem o fixație: chiar și un fruct mai palid înseamnă mult și e mai bine decât nimic.

Atenție!

Dacă luați medicamente (antihipertensive, Viagra, antisida etc.), grepfrutul, mai ales sub formă de suc, poate să le crească sau să le scadă enorm acțiunea. De vină sunt furocoumarinele. În funcție de molecule, poate astfel să anihileze tratamentul sau, dimpotrivă, să-i sporească acțiunea ca o supradoză. Ca să evitați aceste probleme, este de ajuns să nu luați medicamentele cu suc de grepfrut. Aceste faimoase furocoumarine se găsesc și în mărar, pătrunjel, păstârnac sau crizanteme, alimente pe care le consumăm rar în cantitate atât de mare ca grepfrutul – mai cu seamă crizantemele! Industriașii pot să extragă acum furocoumarinele din sucul lor fără să precizeze pe etichetă, ceea ce elimină această proprietate supărătoare față de medicamente, dar și un remarcabil compus anticancerigen! Deoarece, așa cum sporește acțiunea medicamentelor, grepfrutul crește activitatea moleculelor anticancerigene din alimente.

Tartar de somon cu grepfrut

Preparare: 10 minute
Marinare: 2 ore
Congelare: 45 minute
Infuzare: 10 minute

- 2 grepfruturi
- 600 g somon

- 4 lămâi verzi
- 1 lingură de ceai verde
- Sare, piper negru

Așezați peștele la congelator trei sferturi de oră ca să-l tranșați mai ușor.
Infuzați 8-10 minute ceaiul în 100 ml de apă clocotindă.
Curățați grepfruturile și desprindeți feliile.
Tăiați somonul în lamele fine.
Amestecați într-un bol ceaiul, sucul lămâilor, sarea și piperul. Turnați peste somon și lăsați să se marineze 2 ore la frigider.
Scurgeți peștele și împărțiți-l în patru farfurii, cu felii de grepfrut.

3 feluri de a consuma grepfrutul

- **La grătar.** Tăiați grepfrutul în două, presărați-l cu zahăr și puneți-l pe grătar câteva minute.
- **La tigaie.** Perpeliți felii de grepfrut în sucul lor și serviți cu carne.
- ***Smoothie.*** Puneți în blender sucul de la 1 grepfrut și de la 1 portocală, 250 g căpșune fără codițe, 1 iaurt, 1 lingură de miere și 3 cuburi de gheață. Amestecați până obțineți o consistență spumoasă.

Pătrunjelul

Verdeața nr. 1

(**Cantitatea recomandată:** 1 lingură/zi în alternanță cu hasmațuchi, coriandru, chimen, mărar din aceeași „familie".)

Această plantă aromată conține un compus foarte anticancerigen, apt să împiedice dezvoltarea celulelor cancerigene în diferite feluri. Apigenina din el acționează „tăindu-le alimentarea", pe de o parte, și reducând microinflamațiile, pe de altă parte. Nu pare cine știe ce, dar asta schimbă totul pentru celulele noastre. Așa că luați cuțitul și mărunțiți firele de pătrunjel, înainte să-l răspândiți peste salate: e cel mai bun mod de a profita de el!

Principalii compuși anticancerigeni

- Apigenina (polifenol)
- Falcarinolul

Remarcă

Nimic nu ne înveselește mai bine mâncarea din farfurie ca verdeața! Nu ezitați să adăugați pătrunjel aproape la tot ce mâncați și să-l asociați cu alte verdețuri. Cu cât e mai mult, cu atât e mai bine.

Conopidă mimoza

Preparare: 10 minute
Gătire: 15 minute

- 1 conopidă
- 2 ouă
- 2 linguri de ulei de măsline
- ½ legătură de pătrunjel curățat
- Sare, piper
- ½ linguriță de nucșoară rasă

Desfaceți conopida, spălați-o și fierbeți-o 10 minute la aburi.
În acest timp, fierbeți ouăle 10 minute, scoateți-le din coajă și striviți-le cu furculița.
Spălați și curățați pătrunjelul.
Turnați uleiul într-o tigaie și, după ce se încălzește, adăugați nucșoara, apoi conopida și pătrunjelul. Amestecați, lăsați 2 minute, apoi adăugați ouăle.
Adăugați sare, piper, amestecați din nou, apoi serviți.

3 feluri de a consuma pătrunjelul

➢ **În omletă.** Bateți ouăle întregi, adăugați pătrunjel și ceapă verde tăiată fin.

➢ **În sos pentru carne.** Amestecați în părți egale usturoi presat, pătrunjel curățat și coaja tocată de la 1 lămâie și de la 1 portocală. Adăugați acest sos la fripturi când sunt gata.

➢ ***Tabouleh* (salată) libanez.** Puneți o mână de bulgur 15 minute într-un bol acoperit cu apă.

Curățați 1 legătură de pătrunjel, 1 de mentă, tăiați mărunt 1 legătură de ceapă nouă, tăiați 3 tomate pătrățele. Presați bulgurul, turnați totul într-o salatieră. Stropiți cu suc de la 1 lămâie și 3 linguri de ulei de măsline.



Nucile

Ronțăitul anticancer

(**Cantitatea recomandată:** 5/zi, o mână, „în alternanță cu migdale, alte soiuri de nuci etc.")

Nucile în general, cele de Brazilia în special, au un conținut mare de seleniu, mineral anticancerigen recunoscut. Alimentele din marea familie a nucilor sunt pline și de multe alte substanțe protectoare, îndeosebi „grăsimi bune", și de fibre din abundență, precum și de proteine vegetale. Câteva nuci și migdale pot fi ronțăite zilnic, de exemplu, la gustare împreună cu ciocolată neagră!

Principalii compuși anticancerigeni

- Acidul elagic
- Seleniul
- Fibrele
- Acizii grași omega-3 și 9

Remarcă

World Cancer Research Fund amintește că aflatoxinele, toxine secretate de niște ciuperci microscopice, ar putea să crească riscul de cancer la ficat. Ele se pot dezvolta în nuci și arahide. Mâncați numai nuci de calitate bună și conservate corect, aruncați fără ezitare specimenele prea ușoare, prea uscate, decolorate, mucegăite și/sau stricate.

Salată de clementine cu nuci

Preparare: 5 minute

- 8 clementine
- 3 linguri apă de flori de portocal
- 1 lingură cardamom
- 12 miezuri de nucă verde

Curățați clementinele și despărțiți feliile. Stropiți cu apă de flori de portocal. Adăugați cardamom. Mărunțiți nucile și presărați-le peste salată.

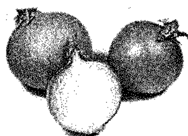
3 feluri de a consuma nucile

- **În salată.** Andive, mere, brânză Roquefort și nuci, asezonate cu ulei de nucă și oțet din vin.

- **În supă.** Rumeniți în cratiță 1 ceapă mărunțită cu 1 lingură de ulei de măsline. Adăugați 20 de nuci date la mixer, 3 cartofi cubulețe și acoperiți

cu supă de pasăre. Puneți puțină smântână de soia la sfârșitul fierberii.

➢ **În paste.** Înmuiați două felii de pâine fără coajă în lapte de soia, scurgeți-le. Puneți-le în bolul mixerului cu 20 de nuci și 2 căței de usturoi, 3 linguri de ulei de măsline și sare. Un deliciu de sos!



Ceapa

Lacrimi care fac să dea înapoi celulele maligne!
(**Cantitatea recomandată:** 7 linguri de ceapă tocată/săptămână.)

Ne face să ne dea lacrimile, dar e un inconvenient neînsemnat. Consumată foarte regulat (dacă e posibil, 1 ceapă mică/zi sau 1 lingură de ceapă tocată, dacă o folosim congelată), participă activ la prevenirea diferitelor forme de cancer, precum cel de colon sau de ovare. Compușii protectori acționează în diferite stadii, de la mutație, când celulele sănătoase devin „nebune“, canceroase, la dezvoltarea acestora.

Principalii compuși anticancerigeni

- Compuşii cu sulf
- Flavonoidele (cea închisă la culoare, cele albe şi galben-pal conțin puțini)
- Quercetina
- Seleniul

Remarcă

Situația ideală: consumați ceapa crudă, presată sau tocată. Ca usturoiul.

Compot de ceapă

Preparare: 15 minute
Gătire: 20 minute

- 400 g ceapă mare roșie
- 20 ml vin roșu
- 3 linguri oțet din vin vechi
- 1 mână de afine congelate
- Puțin praf de scorțișoară
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri miere
- Piper negru măcinat

Curățați și tăiați în felii subțiri ceapa.
Turnați uleiul într-o tigaie și, când s-a încălzit, rumeniți ceapa la foc mic. Adăugați miere, apoi lăsați să se caramelizeze, amestecând fără să vă opriți.
Dați afinele decongelate la mixer.
Turnați oțetul și lăsați să scadă amestecând, apoi adăugați afinele și vinul. Piperați, adăugați scorțișoara și lăsați pe foc 15 minute, amestecând din când în când.
După ce tot lichidul s-a evaporat, luați de pe foc și lăsați să se răcească.
Turnați preparatul într-un borcan și păstrați-l la frigider.

3 feluri de a consuma ceapa

- **În salată.** Tăiați cepele în felii, lăsați-le, cu sare, într-o strecurătoare, timp de 1 oră. Clătiți, lăsați să se scurgă și serviți cu fire de mărar.

- **În condimente marinate.** Tăiați cepele în felii, lăsați-le în apă sărată 12 ore. Scurgeți-le și puneți-le să se usuce pe hârtie absorbantă. Treceți-le într-un borcan cu semințe de muștar, apoi acoperiți cu oțet cald. Închideți ermetic și serviți după 3 săptămâni.

- **În supă.** Tăiați în felii subțiri cepele și rumeniți-le într-o tigaie cu ulei de măsline. Dizolvați un cub de supă de pasăre într-un litru de apă, apoi turnați peste ceapă. Lăsați să fiarbă la foc mic 30 de minute.

Rucola

O salată sănătoasă!

(**Cantitatea recomandată:** 1 mână-2 pe săptămână. De ce nu mai mult, dacă vă place!)

Cea care făcea parte cândva din familia „micile salate" are acum totul dintr-una mare! Deoarece aduce mult mai mulți compuși anticancerigeni decât oricare altă salată. De fapt, este mai apropiată de varză decât de salată.

Principalii compuși anticancerigeni

- Glucosilonatele
- Beta-carotenul
- Luteina
- Qurcetina

Remarcă

Dacă savoarea ei este puțin cam picantă pentru papilele delicate, ameliorați-o fierbând-o – dar ar fi oarecum păcat – sau amestecând-o cu frunze de salată.

Tagliatelle cu sos de rucola

Preparare: 10 minute
Gătire: 3 minute

- 600 g tagliatelle proaspete
- 250 g rucola
- 1 jumătate de lămâie
- 3 căței de usturoi
- 2 linguri oțet din vin
- 100 g semințe se susan
- 3 linguri ulei de măsline
- Sare, piper

Spălați și scurgeți rucola.
Curățați usturoiul. Prăjiți rapid semințele de susan în tigaie. Puneți-le într-un mixer cu coaja de lămâie, usturoiul, rucola, uleiul, oțetul, sarea și piperul. Amestecați până obțineți

o consistență uniformă.
Puneți tagliatelle într-o cratiță mare cu apă sărată clocotită, apoi lăsați să fiarbă 2 minute. Scurgeți-le, turnați-le într-o salatieră, adăugați sosul și amestecați.

3 feluri de a consuma rucola

- **În salată.** Amestecați rucola cu cartofi fierți 20 de minute, stropiți cu oțet din vin și ulei de măsline.

- **În supă.** Fierbeți, timp de 20 de minute, rucola cu cartofi, praz, ceapă, apoi dați totul la blender.

- **Cu bulgur.** Fierbeți rucola cu ceapă, ulei de măsline, sare și piper 30 de minute, în apă sărată. Luați cratița de pe foc, acoperiți-o cu o cârpă și capacul, apoi lăsați așa 20 de minute. Serviți presărat cu ceapă verde tăiată fin.

Somonul

Regele acizilor grași omega-3

(**Cantitatea recomandată:** 3/săptămână dintre peștii grași.)

Este regele acizilor grași omega-3, foarte benefici, chiar dacă se găsesc și în macrou, hering sau anghilă. Omega-3 ne protejează de cancerul la sân și la prostată, dar și de cancerul la plămâni, pancreas și colon. Am păstrat la urmă sardeaua. Dacă somonul e rege, ea este în mod incontestabil regină, pe care îl poate înlocui foarte bine în zilele în care nu-l putem

avea la masă. E bună și la conservă. Profitați să cumpărați sardele întregi (nu file) în ulei de măsline extra, ca să consumați pielea și oasele (conservate, moi), excelente surse de vitamina D și de calciu.

Principalii compuși anticancerigeni

- Omega-3
- Proteinele bune

Remarcă

Preferați peștele crud (tartar, carpaccio) sau puțin fiert. Cu siguranță că nu afumat, exceptând ocaziile excepționale. Și cu legume verzi!

Somon cu mirodenii

Preparare: 10 minute
Gătire: 10 minute

- 4 fileuri de somon
- 2 linguri semințe se susan
- 2 lingurițe curcuma
- Piper negru
- 1 iaurt bifidus
- 2 linguri ulei de măsline

Stropiți fileurile de somon cu ulei de măsline, presărați cu semințe de susan și puneți-le la fiert în aburi 8 minute.
În acest timp, amestecați iaurtul cu curcuma și piperul într-o cratiță mică și lăsați să scadă la foc mic.
Scoateți fileurile de pește, acoperiți cu sos și serviți.

3 feluri de a consuma somonul

- **Marinat.** În suc de portocală și de lămâie verde, 1 oră la frigider. Ștergeți-l și perpeliți-l în tigaie 2 minute pe fiecare parte. Scădeți marinata, adăugați muștar și acoperiți peștele.

- ***Sashimis.*** Puneți fâșiile de somon la marinat 1 oră într-un sos de ghimbir ras, usturoi presat, zahăr brun, sos de soia și ceapă verde tăiată mărunt. Formați spirale cu fâșiile și presărați cu semințe de susan prăjit în tigaie.

- **În folie de aluminiu.** Cu lămâie verde și verdeață. Se ține la cuptorul cald (210 grade C) 20 de minute.

Soia



Fermentată e și mai bună!

(**Cantitatea recomandată:** 1 dată sau de mai multe ori pe săptămână. Așteptând noi studii, moderați-vă consumul în caz de cancer la sân.)

Soia este un aliment exemplar, nu îndeajuns de consumat. Boabele de soia sunt bogate în compuși anticancerigeni. Ați mâncat deja tofu sau ați ronțăit semințe de soia la aperitiv? Produsele fermentate pe bază de soia sunt mai exotice, dar foarte obișnuite la prietenii noștri asiatici. Noi consumăm soia mai ales sub formă de „lapte“ (suc) sau tofu (lapte de soia

scurs și presat), dar, în mod tradițional, asiaticii o consumă mai curând fermentată.

5 exemple de alimente pe bază de soia fermentată

- **Laptele de soia fermentat** („iaurt de soia")
  Ferment folosit: bacterii lactice.

- **Tofu lacto-fermentat.** Tofu este un aliment pur și simplu coagulat, dar putem să-l și fermentăm: tofu lacto-fermentat! Rezultatul seamănă oarecum cu feta și se folosește exact în același fel.
  Ferment folosit: bacterii lactice.

- **Miso.** Pastă (din semințe de soia fermentată și apoi uscată) de culoare bej până la maronie, se găsește în bucăți mici în supa miso la restaurantul japonez. Fermentația este foarte lungă, de la câteva săptămâni la trei ani. *Doejang* (miso corean) și-a demonstrat proprietățile antimutagene (anticancerigene).
  Ferment folosit: *Aspergillus orizae.*

- ***Tempeh,*** originar din Indonezia. Gustul lui se apropie de cel de nucă, de drojdie de bere, de ciuperci sau de pui, după unii.
  Ferment folosit: *Rhisopus oligosporus.*

- ***Tamari*** și ***shoyu,*** două varietăți de sos de soia, conțin compuși benefici. Folosiți-le la marinate, dar și simplu, zilnic, pe masă, în locul sării rafinate,

de exemplu, care se numără printre alimentele al căror consum trebuie limitat.
Ferment folosit: *Aspergillus orizae.*

Știați?

Sosul de soia este un produs pe bază de soia fermentată. O veste bună pentru toți amatorii, din ce în ce mai mulți, care îl folosesc zilnic în bucătărie!

Principalii compuși anticancer

- Fitoestrogenii
- Bacteriile lactice (dacă soia e fermentată)

Remarci

Nu confundați soia galbenă, despre care vorbim, cu mlădițele de soia, cele care intră în compoziția salatelor la restaurantul chinezesc!

Dacă gustul de soia vă deranjează puțin, îndeosebi sub formă de tofu, iată trei moduri de a-l ameliora:

- Procurați-vă tofu proaspăt, de la un magazin asiatic.
- Comandați un fel de mâncare gustos care să includă și tofu într-un restaurant bun asiatic. Veți vedea: rezultatul nu are nicio legătură cu tofu în calupuri. E ca și cum ați compara o iahnie de fasole cu afumături cu alta la conservă.

- Cumpărați semințe de soia (natur, prăjite și / sau sărate de la raionul dietetic al supermarketului) și consumați-le în locul arahidelor la aperitiv. Sunt chiar bune. Cam ca arahidele, dar mai puțin grase. Se ronțăie în dinți!

Marinată sănătoasă

Marinata cu sos de soia previne formarea produșilor de oxidare a colesterolului (COP) degajați la prăjirea grăsimilor animale, la grătar, cuptor sau *barbecue*, grație isoflavonelor și antioxidanților din soia. Acești COP, fiind implicați în dezvoltarea anumitor forme de cancer, indiferent de marinată, adăugați și puțin sos de soia!

Căpșune glasate cu tofu

Preparare: 10 minute
Congelare: 6 ore

- 500 g căpșune
- 250 g tofu proaspătă

Spălați și scoateți codițele căpșunelor, apoi dați-le la mixer.
Adăugați tofu și bateți totul cu telul 2 minute.
Turnați preparatul într-o formă și puneți la congelator cel puțin 6 ore.
Scoateți forma cu cel puțin 15 minute înainte de a servi.

3 feluri de a consuma tofu

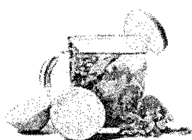
➤ **În *smoothie*.** Puneți în blender 100 g afine congelate, 50 g fruct de manghier congelat, 50 g tofu proaspătă și sucul de la 1 portocală. Amestecați până obțineți o consistență omogenă.

➤ **În spumă.** Într-o cratiță, topiți la foc foarte mic 100 g ciocolată neagră în 2 linguri de apă. După ce s-a topit, adăugați 2 picături de ulei esențial de mentă. În blender, turnați tofu, ciocolata, 2 linguri de miere și amestecați până când obțineți o spumă. Puneți la frigider până a doua zi.

➤ **În supă miso.** Puneți 1 lingură de *wakame** rehidratate și 1 linguriță de *dashi*** în granule în 1 l de apă clocotindă și lăsați să fiarbă 10 minute. Dizolvați 4 linguri de pastă de miso într-un polonic de supă și turnați în cratiță. Adăugați la supă 2 cepe verzi tăiate fin și 100 g tofu. Lăsați-o să se încălzească 3-4 minute, fără să ajungă să fiarbă. Împărțiți în boluri.

* Alge de vânzare în magazinele asiatice (n.a.).

** Un fel de vegeta (cubul knorr) (n.t.).



Ceaiul verde

Băutura nr. 1 (dar e bun și ceaiul negru sau alb)
(**Cantitatea recomandată:** 2-3 cești pe zi.)

Bogat în catechine, ceaiul verde este un pilon de bază al strategiei anticancer. Mult mai mult decât o simplă băutură, este un adevărat elixir de sănătate! Cu condiția:

– să fie de bună calitate;

– să consumăm mai multe cești pe zi;

– să nu-l bem niciodată fierbinte: băuturile fierbinți favorizează cancerul de esofag.

În virtutea procesului de fabricație (ceaiul negru este fermentat, ceaiul verde nu este), ceaiul negru este considerat mai puțin protector decât ceaiul verde, dar probabil că e la fel de bun, deoarece a fost studiat mai puțin decât acesta din urmă. Studii foarte recente stabilesc o relație între consumul de ceai negru și prevenirea cancerului la ovare (2 cești de zi = aproape 50% riscuri mai puțin de dezvoltare a acestui cancer!), iar cercetătorii sunt interesați îndeaproape și de proprietățile ceaiurilor Pu-erh, ceaiuri de calitate, nu numai oxidate (adică negre), ci și asociate cu bacterii bune (precum vinul, brânza, iaurtul sau varza murată).

Ca să știți!

Dacă ceaiul verde vi se pare prea fad, de ce să nu-l beți aromatizat cu iasomie sau cu mentă? Și să știți că, atunci când are o calitate excelentă, ceaiul verde natural nu are nimic mediocru. Ceaiul se supune și el regulii: dacă vreți să vă facă plăcere bându-l și să vă și protejeze, trebuie să urmăriți calitatea. Căutați mai ales ceaiurile verzi japoneze!

Principalii produși anticancerigeni

- Polifenolii (ceai alb, verde şi negru)
- EGCG/galatul de epigalocatechină (ceai alb, verde şi, într-o măsură mai mică, negru Darjeeling)

Grog *Irish Blend*

Preparare: 10 minute
Fierbere: 10 minute

- 4 linguri miere
- 2 cm ghimbir
- 4 rondele de lămâie
- 4 lingurițe de ceai *Irish Blend*

Infuzați într-o cratiță ceaiul în 800 ml de apă clocotită. Curățați și radeți ghimbirul, tocați-l, apoi turnați-l în ceai. Dați în clocot și lăsați la foc 10 minute. Treceți prin strecurătoarea deasă.
Tăiați 4 felii de lămâie, faceți o crestătură în fiecare și agățați câte una de pahar.
Adăugați miere preparatului, amestecați și serviți în patru pahare.

3 feluri de a consuma ceaiul

- ***Ice-tea.*** Infuzați 4 lingurițe de ceai într-un ceainic cu apă clocotită, împreună cu 8 frunze de mentă. Lăsați să se răcească 4 ore, amestecând la fiecare sfert de oră. Strecurați înainte de a consuma.

- **În *smoothie*.** Infuzați 1 linguriță de ceai verde, apoi dați în clocot cu o bucată de ghimbir 10 minute, Aruncați ghimbirul și lăsați să se răcească. Puneți în blender 100 ml suc de morcovi, sucul de la ½ lămâie, câteva bace roșii și amestecați până când obțineți o consistență omogenă.

- **În *bubble-tea*.** Fierbeți 30 g perle de topica în 1 litru apă 25 de minute, amestecând până când perlele devin transparente. Scurgeți-le și lăsați-le deoparte 25 de minute. Infuzați 2 lingurițe de ceai negru 8 minute într-o ceașcă de apă clocotită. Încălziți 1 pahar de lapte de soia. Amestecați ceaiul, soia și 1 lingură de miere. Puneți bilele la fundul paharelor, apoi turnați amestecul de ceai-soia-miere deasupra. Beți cu un pai de diametru mare.



Tomata

Prietena bărbaților
(Cantitatea recomandată: 1/zi.)

Culoarea roșu-aprins se datorează „licopenului“, substanța anticancer pentru prostată. Bătrâna noastră roșie va oferi încă mult timp sănătate, având în vedere serviciile pe care le face bărbaților. Dar, fără sexism: protejează și femeile, îndeosebi inima și pancreasul, ca și în cazul bărbaților.

Principalii compuși anticancerigeni

- Licopenul (fiartă)
- Vitamina C (crudă)

Remarcă

O dată, treacă-meargă: sub formă de sos sau în conservă, beneficiem cel mai bine de prețiosul licopen, pe care corpul nu-l poate asimila decât în prezența a puține grăsimi (ulei de măsline) și încălzit. Dar roșia crudă, bogată în potasiu și vitamina C, are și ea farmecul ei!

Cremă de tomate cu verdeață

Preparare: 10 minute
Fierbere: 15 minute

- 1 kg roșii
- 2 cepe
- 3 linguri ulei de măsline
- 1 cub de supă de legume bio
- Cimbrișor dafin, rozmarin
- 100 ml smântână de soia
- Sare, piper

Într-o tigaie încălzită bine, rumeniți ceapa tăiată felii subțiri împreună cu uleiul.
Spălați roșiile și tăiați-le în două, apoi adăugați ceapa.
Adăugați cimbrișorul, dafinul și rozmarinul tocate, apoi lăsați să fiarbă 10 minute.
Dizolvați cubul în 500 ml de apă caldă, apoi turnați, împreună cu roșiile și smântâna de soia, în blender. Amestecați până la obținerea unei consistențe cremoase.

3 feluri de a consuma tomatele

➢ **În *coulis****. Tăiați bucăți 1 kg roșii spălate, puneți-le într-o cratiță împreună cu 4 cepe tăiate felii subțiri, 3 cățeii de usturoi tocați, pătrunjel și busuioc curățat, cimbrișor, dafin, sare și piper. Fierbeți la foc mic, timp de 2 ore, amestecând des. Dați totul la mixer și turnați într-un borcan, pe care îl veți ține la frigider.

---

* Sos gros (n.t.)

- ***À la provençale.*** Tăiați roșiile în felii și lăsați-le să stea într-o strecurătoare cu sare fină 15 minute. Perpeliți-le într-o tigaie caldă cu ulei de măsline, apoi așezați-le într-o tavă. Presărați-le cu usturoi tocat, pătrunjel curățat și pesmet și puneți tava la cuptor (210 grade C), timp de 15 minute.

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 4 roșii curățate, 4 morcovi rași, sucul de la 2 portocale, 2 iaurturi bifidus, 1 vârf de linguriță de piper roșu și 6 cuburi de gheață. Amestecați până obțineți o consistență de spumă.



Vinul roșu

O marinată anticancer

(**Cantitatea recomandată:** 1 pahar/zi maximum!)

Se știe că polifenolii lui protejează inima, dar unul dintre ei, resveratrolul, ar avea o activitate importantă anticancerigenă. Rămâne problema alcoolului, deoarece, chiar consumat moderat, pare să crească riscul de cancer la sân, ficat, colon sau căi aero-digestive la unii dintre noi. Se impune o mare moderație.

Marinată sănătoasă

Marinatele cu vin previn formarea unor compuși foarte toxici când frigem carnea. Și, în plus, în momentul fierberii, alcoolul se evaporă. Cum nu se poate mai bine: avantaje fără inconveniente!

Principalii compuși anticancerigeni

- Resveratrolul

Remarcă

Alcoolul crește efectele protectoare ale polifenolilor din strugure. Așadar, vinul roșu rămâne de departe cea mai bună sursă de resveratrol. 125 ml aduc în medie 625 μg, față de 65 μg în cazul sucului de strugure (și 38 μg în cazul vinului alb). Iată de ce specialiștii nu recomandă populației să bea suc de strugure, ci vin roșu!

File de vită fript *barbecue*

Preparare: 15 minute
Gătire: 10 minute
Marinare: 2 ore

- 800 g file de vită
- 1 cub de supă de vită
- 250 ml vin roșu
- 3 linguri oțet balsamic
- 4 căței de usturoi
- 2 linguri piper negru

Amestecați într-un bol vinul roșu, cubul de supă de vită diluat în 250 ml de apă caldă, oțetul balsamic, usturoiul tocat și jumătate din piper. Turnați jumătate din această marinată în salatieră.
Tăiați fileul de vită în 4 felii groase și așezați-le în marinată. Amestecați. Puneți salatiera la frigider 2 ore, agitând din când în când.
Scurgeți carnea și puneți-o la fript la barbecue 5 minute pe fiecare parte, presărând-o cu restul de piper.
În acest timp, scădeți restul marinatei, într-o cratiță mică, timp de 8 minute. Serviți carnea acoperită cu acest sos.

3 feluri de a consuma vinul roșu

➢ **Frigărui de vită.** Tăiați cubulețe o bucată de carne de vită. Lăsați-le să se marineze în vin roșu timp de 2 ore la frigider. Înmuiați frigările din lemn în apă caldă. Preparați frigăruile, alternând carne și legume și frigeți la *barbecue* 5 minute.

➢ **Pere.** Puneți într-o cratiță 500 ml vin roșu, 1 cuișor, 1 linguriță scorțișoară, coaja de la 1 portocală bio, 3 linguri miere, 4 boabe de piper și semințele de la ½ păstaie de vanilie. Dați în clocot, puneți 4 pere curățate, dar întregi, cu coadă. Lăsați să fiarbă la foc mic 15 minute. Puneți perele în cupe, strecurați vinul fiert și turnați-l deasupra.

➢ ***Smochine.*** Puneți într-o cratiță 500 ml vin roșu, 1 cuișor, 1 portocală bio tăiată în sferturi, ½ păstaie de vanilie desfăcută pe lungime și 3 linguri de miere. Dați în clocot și lăsați să scadă o treime. Puneți apoi 12 smochine, luați cratița de pe foc și lăsați să se răcească. După ce smochinele s-au

răcit, așezați-le în 4 farfurii, apoi faceți 4 incizii la fiecare, fără să le tăiați de tot. Strecurați lichidul, apoi scădeți-l iar timp de 5 minute. Turnați siropul peste fructe.

Iaurtul și laptele fermentat

Aliații florei noastre intestinale

(**Cantitatea recomandată:** 1-2 /zi maximum, bio, dacă este posibil.)

Fermentarea laptelui (cu bacterii bune) este unul dintre mijloacele cele mai vechi din lume pentru conservarea lui. Într-adevăr, bacteriile bune împiedică dezvoltarea celor rele, protejând astfel produsul. În plus, digerând într-un fel laptele în locul nostru, bacteriile îl fac mult mai ușor de digerat și îi modifică și compoziția nutrițională, crescându-i îndeosebi conținutul în vitamina B9. În intestinul nostru, trebăluiesc miliarde și miliarde de bacterii: ele duc la bun sfârșit digestia începută în stomac, dar, mai ales, constituie ele însele esența imunității noastre. Să le susținem înseamnă să le ușurăm sarcina. În ceea ce privește cancerul, trebuie să știm că produsul chefir a dovedit că are proprietăți anticancerigene.

Războiul lumilor

În Turcia, o specialitate locală foarte obișnuită, *tarhana* (amestec de cereale și iaurt fermentat), a ucis-o pe periculoasa *Escherichia coli 0 157*, bacterie temută de corpul medical. Pur și simplu pentru că bacteriile bune din aliment au atacat această bacterie rea și au împiedicat-o să se dezvolte. Un adevărat război al lumilor!

Principalii compuși anticancerigeni

- Probioticele (bacterii prietenoase)
- Vitamina B9

Remarcă

Probioticele suportă bine frigul, chiar și frigul sever (congelare / iaurt congelat, marinată la frigider etc.), dar căldura le distruge fără milă. Prin urmare, dacă doriți să profitați de proprietățile lor anticancerigene, evitați prăjiturile și sosurile cu iaurt în mâncăruri calde sau adăugați-le în ultima clipă. De reținut: fermentația lactică nu se referă numai la produsele lactate fermentate, ci și la unele rețete tradiționale pe bază de vegetale, precum varza murată (vezi pp. 66-67).

Laptele, benefic sau nu?

Unele studii ajung la concluzia că produsele lactate, inclusiv iaurturile, sporesc riscul de cancer (îndeosebi al prostatei), în timp ce altele arată că laptele protejează de cancer la colon. Atunci, să bem sau nu? Doctorul Martel (Rețeaua Nacre) spune că „răspunsul nu este încă definitiv. Numărul de studii este insuficient și rezultatele,

contradictorii. Dar, în absența unor concluzii sigure, nu este imposibil ca un consum excesiv să sporească riscul de cancer".

Dip de roșii cu iaurt

Preparare: 10 minute
Gătire: 15 minute
Refrigerare: 1 oră

- 2 iaurturi amestecate
- 3 roșii ciorchine
- 100 g de roșii conservate
- 1 cățel de usturoi
- ½ linguriță de rozmarin
- 2 linguri ulei de măsline
- Piper

Curățați și tocați usturoiul. Tăiați 2 roșii pe orizontală și așezați usturoiul pe fiecare jumătate de roșie. Presărați-le cu rozmarin și stropiți-le cu ulei. Puneți-le într-o tavă la cuptor, apoi țineți-le 30 de minute la 180 grade C în cuptorul preîncălzit.
Când s-au făcut, puneți-le în bolul mixerului împreună cu roșiile conservate, iaurturile și piperul, apoi amestecați până la obținerea unei consistențe omogene.
Tăiați a treia roșie în cubulețe, amestecați-le cu preparatul și puneți la frigider timp de 1 oră. Serviți acest dip cu bastonașe de legume.

3 feluri de a consuma iaurtul

- **În supă.** Fierbeți 4 dovlecei și 4 mere într-o supă de pui, timp de 15 minute. Dați la mixer cu 1 iaurt și asezonați cu scorțișoară și chimen, apoi garnisiți cu semințe de floarea-soarelui prăjite.

- **În salată de vinete.** Înveliți 4 vinete în folie de aluminiu și puneți-le la cuptor timp de 1 oră la 150 grade C. După ce sunt gata, scoateți-le miezul cu lingura. Se pune în bolul mixerului cu sucul de la 1 lămâie, 2 căței de usturoi și 1 iaurt. Se amestecă până când se obține o consistență cremoasă.

- **În *smoothie*.** Puneți 1 iaurt în blender, împreună cu bucățele de fructe proaspete sau congelate și câteva cuburi de gheață. Amestecați până la obținerea unei consistențe spumoase.

ALTE 28 DE ALIMENTE ANTICANCER PE CARE SĂ LE MÂNCĂM REGULAT

Și-au început cariera anticancer și așteaptă noi investigații ca să-și câștige notorietatea sau sunt prea departe de cultura noastră culinară ca să ne gândim să le consumăm zilnic. Dar toate sunt foarte promițătoare, merită atenția noastră și, din când în când sau în mod regulat, e bine să intre în meniul zilei.



Algele

Calea echilibrului hormonal
(**Cantitatea recomandată:** 1 lingură/ săptămână.)

În Occident, nu sunt foarte cunoscute. Spre deosebire de japonezi, pentru care a mânca alge e ceva la fel de banal ca a comanda o farfurie de fasole verde la noi! Totuși, în afara importanței nutritive specifice, binefacerile lor pentru sănătate sunt studiate cu lupa. Cercetătorii le cunosc foarte bine proprietățile de alungare a poftei de mâncare, de drenare, de hrănire, de combatere a îmbătrânirii, de exhaustor de gust, precum și bogăția lor în minerale, dar le studiază acum foarte activ potențialul anticancerigen. Le este consacrat un program european de cercetare, pentru evaluarea mai precisă a capacității lor de prevenire a unor forme de cancer, însă experții nu ezită să spună, chiar de azi, că protecția anticancer naturală de care pare să beneficieze japonezii s-ar datora în parte acestor vegetale marine, îndeosebi capacității lor de a ajuta echilibrul hormonal.

Principalii compuși anticancerigeni

- Polifenolii specifici: florotanioni, cu compusul lor, floroglucinolul
- Seleniul
- Iodul
- Fibrele foarte abundente

- Fucoxantinele (carotenoid prezent în *wakame*)

Remarcă

Între două varietăți de alge există o diferență la fel de mare ca între o frunză de spanac și o roșie. Se vorbește mult de *wakame*, una dintre algele cele mai studiate, și despre *mekabu*, ceea ce nu înseamnă nici pe departe că nu există compuși protectori în toate celelalte.

De unde cumpărăm alge?

De la negustorul de pește, de la magazinul bio/dietetic, din piață, de la saloanele „naturiste“, din câteva supermarketuri (Mega) și de la magazinul Ki-life sau de pe internet.

Tartar de mare

Preparare: 15 minute
Refrigerare: 30 minute

- 150 g alge salată de mare *(Ulva lactuca)*
- 150 g alge Dulse
- 1 lămâie
- 1 hașmă
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri capere
- 5 linguri ulei de măsline

Stoarceți lămâia, tocați hașma, usturoiul și caperele și dați-le la mixer. Adăugați uleiul. Turnați peste alge și amestecați. Lăsați să se marineze 30 de minute la frigider.

3 feluri de a consuma algele

- **Alge proaspete.** Spălați în trei ape, până când obțineți un gust foarte puțin sărat (1-2 minute), savoarea lor naturală. Tocate în crudități, încorporate în preparate de pus la foc sau folosite ca înveliș comestibil. *Wakame* și *kombu* trebuie opărite între 30 de secunde și 1 minut cu apă clocotită înainte de a se folosi. Cântăriți 25-50 g de persoană (mai puțin de jumătatea la copii). Dacă rehidratați algele uscate, cântăriți 5-10 g de persoană, cam 1-2 lingurițe.

- **Fulgi.** Presărați direct pe preparate „zemoase" (sos, omletă moale etc.).

- **Pâine cu alge.** Cu fructe de mare, pește sau carne albă.

Supă de ceapă cu alge Dulse

Preparare: 15 minute
Gătire: 35 minute

- 5 cepe mari
- 4 felii de pâine
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 linguri alge Dulse fulgi

- 2 linguri făină integrală
- 150 g Cedar
- Sare, piper negru

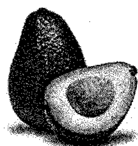
Curățați și tăiați cepele rondele. Turnați uleiul într-o tigaie și, când s-a încălzit bine, puneți cepele la rumenit. Când s-au înmuiat bine, adăugați algele fulgi, apoi făina. Turnați 1 l de apă și dați în clocot. Sărați și piperați. Acoperiți și lăsați să fiarbă înăbușit la foc mic 30 de minute. În acest timp, prăjiți feliile de pâine, tăiați-le în 8. Radeți brânza.
Serviți foarte caldă, cu crutoane și Cedar.

3 feluri de a consuma algele Dulse

- **Salată de morcovi.** Radeți 4 morcovi, adăugați 20 g alge Dulse rehidratate, apoi tăiate fin, și 2 linguri stafide ținute în ceai 2 ore. Asezonați cu un sos format din sucul de la ½ lămâie, 1 singură de oțet balsamic, 1 lingură sos de soia și 2 linguri ulei de susan. Presărați cu semințe de susan prăjite.

- **În omletă.** Rehidratați 2 lingurițe de alge Dulse, radeți 1 cm ghimbir și bateți totul cu 6 ouă. Țineți în tigaie la foc mic până când omleta e gata.

- **Ca verdeață.** Presărați sub formă de fulgi pe o salată verde sau o salată de ciuperci crude, stropite cu puțină smântână de soia.



Avocado

Un prieten al gurii?
(**Cantitatea recomandată:** 1-2/ săptămână.)

Dulceața nu-l împiedică să fie potențial foarte feroce față de celulele canceroase, îndeosebi în cazul cancerului de prostată. Sub aspectul lui pașnic și rotund, ascunde rezerve importante de antioxidanți, mai ales prețioasa vitamină E, prezentă doar în alimentele puțin mai grase (dar e vorba de grăsimi bune!). Până recent, cercetătorii se orientau mai cu seamă spre o protecție împotriva cancerului masculin, dar s-a deschis și o nouă cale de cercetare: avocado ar putea să participe la prevenirea diferitelor forme de cancer ale gurii. Alte studii trebuie să confirme acest potențial.

Principalii compuși anticancerigeni

- Carotenoidele
- Vitamina E

Remarcă

Deși are un aport mic de anitioxidanți, ne ajută să-i absorbim mai bine pe cei din celelalte alimente. Adăugând un avocado tăiat cuburi sau ulei de avocado într-o salată multicoloră cu ardei gras, morcov + prietenii lor, vă sporiți și mai mult protecția față de cancer!

Ați gustat uleiul de avocado?

Frumos cu aspectul lui verde de smarald grație clorofilei, suportă foarte bine o temperatură de 225 grade C, ceea ce îi permite fierberea, iar mâncărurilor le conferă o savoare subtilă de alună. Dar poate și schimba la față o simplă salată de roșii! Dacă aveți norocul să-l întâlniți, mai probabil într-un magazinaș cu lucruri fine decât la supermarket, oferiți-i o șansă să vă arate ce este în stare!

Salată acidulată de căpșune, avocado și spanac

Preparare: 10 minute
Gătire: 2 minute

- 100 g căpșune
- 125 g fire de spanac
- 1 avocado copt
- 2 linguri semințe de susan
- 2 linguri suc de lămâie
- 3 lingurițe ulei de măsline (sau de avocado)

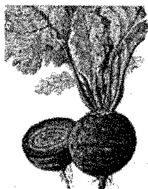
Curățați avocado, tăiați-l bucăți, stropiți-l cu puțin suc de lămâie. Spălați și scoateți cozile căpșunelor. Prăjiți rapid semințele de susan într-o tigaie mică antiadezivă.
Puneți spanacul spălat într-o salatieră, așezați căpșunele și avocado deasupra.
Într-un bol, amestecați uleiul și sucul de lămâie, turnați peste salată. Sărați, piperați și presărați semințele de susan.

3 feluri de a consuma avocado

- **În sos pentru pește.** Se dau la mixer 1 avocado cu capere, măsline verzi, sucul de la ½ lămâie verde, 2 linguri de ulei măsline și 2 picături de Tabasco.

- **În *dip*.** Se dau la mixer 1 avocado, semințe de pin prăjite, 2 roșii uscate, 4 frunze de busuioc, 2 linguri oțet din vin și câteva așchii de parmezan.

- **În sos pentru paste.** Se dau la mixer 1 avocado, câteva măsline negre fără sâmburi, migdale prăjite și câteva fire de pătrunjel.



Sfecla roșie

Top antioxidant
(**Cantitatea recomandată:** de mai multe ori pe săptămână.)

Este de ajuns să te uiți la ea sau să bombăni din cauza petelor pe care le lasă pe degete sau pe cârpa de bucătărie ca să fii convins: sfecla roșie este o sursă excepțională de antioxidanți, printre care specificele betalaine. Pe de altă parte, ușor încălzită, chiar fiartă, aduce și mai mulți antioxidanți. Probabil din același motiv ca licopenul din roșii sau beta-carotenul din morcovi. Așa că nu e nevoie să ne limităm la salata de sfeclă roșie tăiată frumos în cuburi, ca la cantină!

Principalii compuși anticancerigeni

- Luteina
- Zexantina
- Betalainele (betaminele)
- Flavonoidele

Remarcă

Foile și coaja de sfeclă roșie au enorm de multe flavonoide, dar preferăm să ne mulțumim să-i ronțăim numai miezul fondant. Acestea fiind zise, dacă aveți o grădină de legume și vă dă inima ghes, de ce să nu încercați un suc din frunze de sfeclă roșie (bine spălate!)? Să știți că ele conțin mult mai mult flavonoide decât broccoli sau spanacul.

Sfeclă roșie cu mărar

Preparare: 15 minute
Gătire: 15 minute

- 1 legătură de sfeclă roșie nouă
- 2 feniculi mici
- 3 căței de usturoi
- 1 piersică
- 2 pumni de fetică
- 50 g coacăze congelate
- 5 linguri ulei de măsline
- 1 lingură oțet din cidru
- Sare, piper

Tăiați în patru sfecla și feniculii, puneți-le într-o tavă și stropiți-le cu 2 linguri de ulei.
Puneți la cuptor cald (210 grade C) timp de 15 minute.
În acest timp, amestecați coacăzele sfărâmate cu furculița cu oțetul, uleiul, sarea și piperul.
Puneți fetica în 4 farfurii, adăugați felii subțiri de piersică și, în sfârșit, așezați legumele calde deasupra.
Stropiți cu vinegreta.

3 feluri de a consuma sfecla roșie

- **În *smoothie*.** 2 sfecle roșii, 15 frunze de busuioc, sucul de la 2 lămâi și 8 cuburi de gheață în blender. Amestecați până obțineți o spumă.

- **În *verrines**.** 2 sfecle roșii fierte, 2 hașme date la mixer sau amestecate cu 4 linguri de brânză Boursin, puțin oțet balsamic și piper.

- **Crudă în salată.** Curățați sfecla roșie crudă, radeți-o, apoi amestecați-o cu frunze de spanac. Stropiți-o cu o vinegretă.

---

* Preparate culinare individuale, sărate sau dulci, care se servesc în mici recipiente din sticlă și se mănâncă cu lingurița (n.t.).



Țelina

Regim pentru cancer
(**Cantitatea recomandată:** echivalentul a 1 lingură/zi.)

Ce legătură există între pătrunjel și țelină? Apigenina, o moleculă de cel puțin trei ori anticancerigenă. Antiinflamatoare, ea atacă în plus celulele canceroase și chiar le împiedică să le hrănească! Adăugați câteva bucăți de lujer de țelină în salate și crudități sau ronțăiți-le ca atare, de ce nu înmuindu-le într-un *dip* „anticancer“ (ca cel de la p. 126) plus câteva frunze, pentru că, deși nu ne gândim deloc la asta, și ele conțin poliacetilene!

Principalii compuși anticancerigeni

- Apigenina (polifenol)
- Monoterpenii
- (Poliacetilenele)
- Luteina
- Furanocumarinele

Remarcă

Uitați de țelina din remuladă, care nu e altceva decât un pretext ca să mâncați maioneză, ea nefiind deloc anticancerigenă. Folositoare sunt rădăcina, tulpina, frunzele și semințele (se găsesc în general în sticluțe, cu alte mirodenii, precum sarea cu țelină).

Țațichi de țelină călduță

Preparare: 15 minute
Gătire: 30 minute

- 1 rădăcină de țelină
- 1 căpățână de usturoi
- 1 legătură mică de pătrunjel
- 1 iaurt
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper

Curățați și tăiați țelina în cuburi cu latura de 1 cm.
Puneți-le la fiert în aburi, împreună cu căpățâna de usturoi întreagă. Lăsați-le 30 de minute.
După ce s-au fiert, scoateți pulpa usturoiului și amestecați-o cu iaurtul, pătrunjelul tăiat, sarea, piperul și uleiul.
Amestecați țelina călduță încă cu acest sos și serviți imediat.

3 feluri de a consuma țelina

- **În supă.** Perpeliți țelina în ulei de măsline împreună cu morcovi și praz, adăugați supă de legume, lăsați să fiarbă până când legumele sunt moi. Dați la mixer și decorați cu mărar proaspăt tocat. Serviți cald sau rece.

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 4 tulpini de țelină, 4 morcovi, 4 roșii, 6 cuburi de gheață. Amestecați până când obțineți o spumă. Beți proaspăt.

➢ *À la chinoise.* Sote, cu ceapă verde, carne de vită tăiată fin, ghimbir, usturoi, totul asezonat cu sos de soia.

Cerealele integrale

Prietenele colonului

(**Cantitatea recomandată:** 1 dată/zi pâine, cereale fierte, făină integrală etc.)

Integrale, cerealele conțin o întreagă paletă de fibre, minerale, antioxidanți, de care sunt lipsite cerealele albe rafinate. Rafinarea nu numai că le sărăcește conținutul nutritiv, ci le și transformă în „zaharuri rapide" (indice glicemic ridicat, chiar dacă cele două noțiuni nu sunt chiar sinonime, dar înțelegeți ce vreau să spun), pe când, la origine, aveau mai curând un aport de zaharuri „lente" (indice glicemic scăzut).

Principalii compuși anticancerigeni

- Fibrele
- Mineralele
- Oligoelementele
- Zaharurile cu indice glicemic scăzut sau moderat

Remarcă

Pâine integrală, făină integrală, orez integral, paste integral etc., toate alimentele cerealiere

curente există acum în versiune integrală și sunt disponibile în orice supermarket. Ideal ar fi să le preferați bio, ceea ce vă va scuti să consumați și reziduuri de pesticide concentrate, și ele prezente în învelișul cerealelor.

Cremă tip Budwig

Preparare: 10 minute

- 2 lingurițe ulei de rapiță
- 8 linguri tofu moale
- 2 lămâi
- 2 banane bine coapte
- 2 lingurițe de miere
- 4 linguri migdale (sau nuci, sau alune)
- 8 linguri cereale crude (ovăz, orz decorticat, orez integral, quinoa etc.)

Se bat energic cu telul uleiul și tofu.
Se dau la mixer cerealele.
Se toarnă sucul lămâilor. Se adaugă bananele strivite cu furculița, mierea, migdalele și cerealele. Se amestecă bine și se mănâncă.

3 feluri de a consuma cerealele integrale

- **Orez integral.** Rumeniți într-o tigaie 3 cepe tăiate felii subțiri și 3 ardei grași tăiați fâșii cu 1 lingură de ulei de măsline, timp de 5 minute. Turnați 4 cești de orez integral și rumeniți. Adăugați cimbrișor, dafin, sare, piper și acoperiți

cu 800 ml de apă clocotită. Lăsați să fiarbă la foc mic până se evaporă apa.

- **Fulgi de ovăz.** Puneți într-o cratiță 2 linguri de fulgi de ovăz, 1 lingură de alune date la mixer și un vârf de linguriță de scorțișoară. Acoperiți cu lapte de soia și dați în clocot, micșorați focul și lăsați să fiarbă încă 2 minute. Adăugați 1 linguriță de miere, ½ măr ras, amestecați.

- **Quinoa*.** Fierbeți 2 pahare de quinoa, urmând instrucțiunile de pe ambalaj. Tăiați cuburi 2 roșii curățate, 1 castravete curățat, 1 ardei gras verde, 2 cepe noi, câteva fire de pătrunjel și coriandru. Când quinoa e fiartă, amestecați toate ingredientele și asezonați cu o vinegretă.



Cireșele

Împotriva impostorilor hormonali

(**Cantitatea recomandată:** în sezon, o mână de cireșe/zi.)

Cireșele nu sunt bune numai la prăjituri sau la făcut cercei din ele! Ele conțin îndeosebi un principiu activ anticancerigen remarcabil, care ajută corpul să elimine „impostorii endocrini". Aceste reziduuri hormonale prezente în alimentele noastre și

* Cultivată tradițional în Peru, Ecuador și Bolivia, quinoa, numită și „orezul incașilor", nu este chiar o cereală, dar semințele ei în formă de perle se prepară exact ca orezul, grișul și pastele (n.t.).

în mediul înconjurător sunt bănuite că participă la dezvoltarea a numeroase tulburări, de la infertilitate la forme de cancere hormonodependente.

Principalii compuși anticancerigeni

- Acidul glucaric

Remarcă

Acidul glucaric este prezent și în miezul de grepfrut și de portocală. Se anunță o frumoasă salată de fructe!

Cireșe cu pepene și mentă

Preparare: 5 minute

- 1 pepene galben
- 24 cireșe
- 8 frunze de mentă
- 2 linguri oțet balsamic
- Piper negru

Desfaceți pepenele și scoateți sâmburii, luați cu lingura din pepene biluțe.
Scoateți sâmburii cireșelor, tăiați-le în două și amestecați-le cu pepenele.
Stropiți cu oțet și presărați cu mentă.
Lăsați la frigider 1 oră înainte de a servi.

3 feluri de a consuma cireșele

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 300 g vișine congelate fără sâmburi, 5 linguri apă de trandafiri, 2 iaurturi bifidus și 500 ml lapte de soia. Amestecați până la obținerea unei consistențe uniforme.

- **În salată.** Așezați pe farfurii frunze de spanac, adăugați 12 cireșe fără sâmburi tăiate în două, 4 felii de kiwi, 4 felii de pere și presărați cu migdale tăiate pe lungime și prăjite rapid în tigaie. Stropiți cu oțet balsamic și ulei de măsline.

- **În sos, cu pește.** Amestecați 1 fruct de manghier și cireșe tăiate cubulețe, stropiți cu oțet balsamic. Adăugați frunze de mentă.



Ciocolata neagră

Da, polifenoli, dar...

(**Cantitatea recomandată:** maximum 30 g/zi.)

Conținutul mare de polifenoli a propulsat-o în rândul alimentelor sănătoase poate puțin prea repede. Desigur, îi conține, dar în proporții foarte variabile, în funcție de metoda de fabricație. Mai rău, unii fabricanți nu ezită să scoată în întregime sau în parte polifenolii (care dau amărăciune) și să închidă în mod artificial culoarea ciocolatei ca să facă să se creadă că are o „mină“ de polifenoli.

Rezultatul: putem să ronțăim foarte bine o tabletă de ciocolată neagră și să obținem zero polifenoli. În schimb, veți avea zaharuri și grăsimi – deoarece ciocolata rămâne, înainte de orice, un produs dulce și gras! –, și calorii! Fără a mai pune la socoteală că o etapă de producție, numită alcalinizare, care urmărește ameliorarea aspectului final al ciocolatei negre, o face să-și piardă destul de multe însușiri pe biata noastră tabletă, totuși, potențial, extrem de bogată în polifenoli... De consumat de preferință în locul altor dulciuri, dar întotdeauna cu moderație.

Principalii compuși anticancerigeni

- Polifenoli
- Fibre

Remarcă

Ne referim aici la ciocolata neagră sau la cea de cacao săracă în grăsimi, nu la ciocolata cu lapte, nici la batoanele acoperite cu ciocolată, care nu aduc niciun beneficiu.

Aliment	Scor Orac* (alimentele cele mai antioxidante)/100g
Ciocolată neagră	13 120 unități Orac
Prune uscate	5 770 unități Orac
Stafide	2 830 unități Orac
Broccoli	890 unități Orac
Struguri negri	800 unități Orac

* Capacitatea de absorbție a radicalilor de oxigen (n.a.).

Cremă cu ciocolată neagră

Preparare: 10 minute
Gătire: 6 minute
Refrigerare: 2 ore

- 750 ml lapte de soia
- 125 g ciocolată neagră tablete
- 2 g agar-agar*

Topiți ciocolata în 200 ml lapte.
Într-o cratiță mică, dizolvați agar-agar în restul de lapte, dați în clocot, apoi lăsați să clocotească 2 minute, amestecând tot timpul. Turnați peste laptele cu ciocolată clocotit și amestecați.
Împărțiți totul în patru vase mici. Lăsați să se mai răcească, apoi puneți 2 ore la frigider.

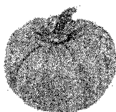
* Agar-agar este un gel natural, extras dintr-o algă de culoare roșie, pe care îl găsim în comerț sub forma unei pudre albe (n.t.).

3 feluri de a consuma ciocolata

➢ **În *fondue*.** Topiți 400 g ciocolată în 400 ml apă, cu 1 linguriță de scorțișoară. Cu o furculiță pentru *fondue*, înmuiați în acest preparat cuburi de măr, banană, piersică, caisă, kiwi, ananas, pepene galben, portocală, grepfrut etc.

➢ **În sos, cu paste.** Rumeniți într-o tigaie 1 cățel de usturoi, 1 fir de țelină tăiată bucăți și 1 ceapă tăiată felii subțiri. Adăugați roșii tocate și lăsați să fiarbă înăbușit la foc mic 15 minute. Când serviți, radeți 50 g ciocolată neagră în sos.

➢ **În omletă.** Bateți 6 ouă cu 1 lingură de smântână de soia. Topiți 200 g ciocolată neagră în 200 ml apă și turnați peste ouă, bateți din nou. Țineți totul într-o tigaie la foc mic, până se încheagă omleta.



Dovleacul

Nu e rău deloc!

(**Cantitatea recomandată:** 1-3 ori/ săptămână.)

În această mare familie, numită nu foarte potrivit, specimenele cele mai colorate sunt cele mai bogate în beta-caroten. Dovlecii conțin un procent doar cu puțin mai mic decât morcovii, în mod nedrept citați exclusiv când este vorba despre alimentele surse ale acestui antioxidant! Și ascund și alte comori sub coaja lor groasă, tare, aspră... Să nu ne luăm niciodată după aparențe!

Principalii compuși anticancerigeni

- Beta-carotenul
- Luteina
- Zeaxantina

Remarcă

Luteina și zeaxantina au fost mult timp cantonate în rolul (major) de protector ocular. Dar studiile recente amintesc de potențialele beneficii anticancer.

Dovleac caramelizat

Preparare: 10 minute
Gătire: 45 minute

- ½ dovleac
- 2 căței de usturoi
- 3 linguri ulei de măsline
- 3 linguri sirop de arțar
- Sare, piper

Scoateți sâmburii din dovleac, apoi tăiați-l cuburi. Puneți-le într-o tavă.
Curățați căteii de usturoi, tăiați-i în felii și puneți-i pe dovleac.
Stropiți cu sirop de arțar și ulei, sărați, piperați și țineți în cuptorul cald (180 de grade C) 45 de minute, stropind din când în când.

3 feluri de a consuma dovleacul

- **În supă.** Curățați de coajă și tăiați în bucăți 1 kg dovleac și 2 cartofi. Perpeliți 1 ceapă tăiată mărunt într-o cratiță cu 1 lingură ulei de măsline, adăugați legumele, sărați și acoperiți cu apă, apoi fierbeți acoperit 25 de minute. Dați totul la mixer, cu 1 linguriță de nucșoară rasă.

- **Aperitiv.** Semințele se consumă prăjite și sărate.

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 10 bucăți de dovleac, 4 morcovi, sucul de la 4 portocale, 2 iaurturi bifidus. Amestecați până obțineți o consistență omogenă.

Cranberry (afina canadiană)

Împiedică bacteriile rele să se instaleze

(**Cantitatea recomandată:** 1 lingură de bace uscate/zi.)

Femeile cunosc acest mic fruct acidulat pentru excepționalele sale proprietăți anticistită (și alte infecții urinare), stabilite de mult timp de studiile realizate în mediul spitalicesc. Dar proantocianidele, cele care produc acest efect antibacterian remarcabil (împiedică microbii să se instaleze în peretele vezicii), nu se limitează la asta. Acționează exact în același fel față de *Helicobacter pylori*, bacteria care provoacă ulcerul la stomac. Cranberry participă astfel la protecția față de cancerul stomacului, deoarece ulcerul îi favorizează dezvoltarea. Dar ar prezenta, ca și alte mici fructe (bace), proprietăți chimioterapeutice, împiedicând creșterea celulelor canceroase.

Principalii compuși anticancerigeni

- Polifenolii
- Proantocianidele
- Salicilații

Remarcă

Sucul e util, dar, deseori, din păcate, foarte dulce. Cumpărați-l puțin sau chiar deloc dulce (de la farmacie sau magazinul dietetic). Știind că cranberry are, în plus, proprietăți anticarie și protectoare ale gingiei, ar fi păcat să stricăm totul din cauza zahărului adăugat! Atenție: persoanele intolerante sau

alergice la aspirină trebuie să se ferească de salicilați („aspirina vegetală naturală"). Există în foarte multe vegetale, inclusiv în cranberry.

Compot canadian

Preparare: 10 minute
Gătire: 20 minute

- 6 mere
- 3 linguri de sirop de arțar
- 150 g cranberry uscate
- 1 bețișor de scorțișoară

Curățați merele, scoateți-le mijlocul și tăiați-le cuburi.
Puneți într-o cratiță 1 lingură de apă, siropul de arțar, apoi, merele.
Adăugați bacele de cranberry spălate și bețișorul de scorțișoară, apoi lăsați să fiarbă la foc mic 20 de minute.

3 feluri de a consuma cranberry

➢ **Într-o salată** cu mere și rădăcină de țelină rasă.

➢ **În sos, pentru pește.** Puneți în apă călduță stafide și bace uscate de cranberry. Turnați 1 lingură de ulei de măsline într-o tigaie și rumeniți 1 hașmă și 1 cățel de usturoi tocat. Adăugați nuci, alune, fistic, migdale pisate, fructele uscate și 1 pahar de apă. Lăsați la foc mic până se evaporă apa.

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 600 ml nutela, 400 ml lapte de migdale, 50 ml suc de cranberry și 6 cuburi de gheață. Amestecați până obțineți o spumă.

Cresonul

Frunze de varză
(**Cantitatea recomandată:** 1 porție/15 zile.)

Gustul picant și tare anunță culoarea: compușii sulfurați amintesc de familia verzei, recunoscută de toți pentru acțiunea ei anticancerigenă. Și, adevărat, cresonul poate și el să pretindă că participă activ la această luptă. Cumpărați-vă legătura de creson de la un negustor de plante sau din supermarket: în natură, este potențial infectat de un parazit periculos, viermele ficatului *(Fasciola hepatica)*, transmis de vulpe. În plus, această plantă, îndopându-se cu toxinele din locul unde crește, e încărcată nu de puține ori cu metale grele! Nu faceți pe culegătorii!

Principalii compuși anticancerigeni

- Glucosinolatele (care se transformă în isotiocianat de feniletil)
- Luteina
- Zeaxantina
- Beta-carotenul
- Vitamina C

Remarcă

Principala recomandare este consumarea cresonului crud, deoarece fierberea împiedică transformarea glucosinolatelor în isotiocianați, aceștia fiind forma „anticancer“ activă. Intestinul nostru reușește totuși să transforme o parte din glucosinolatele „fierte“ în isotiocianați, dar se pierde mult! Dacă nu-l puteți consuma crud, pentru că savoarea lui vi se pare prea tare, perpeliți-l repede în tigaie cu puțin ulei de măsline și apă.

Pui cu iaurt în salată de creson

Preparare: 20 de minute
Gătire: 5 minute
Refrigerare: 1 oră

- 4 piepți de pui
- 2 grepfruturi roz
- 3 pumni creson
- 4 linguri ulei de măsline
- 2 linguri oțet din vin roșu
- 1 iaurt
- 1 ceapă
- 30 g miezuri de nucă
- Sare, piper

Tăiați în felii fine pieptii de pui, rumeniți-i în tigaie cu 1 lingură de ulei 5 minute.
Într-o salatieră, amestecați uleiul, oțetul, ceapa tăiată fin, miezurile de nucă mărunțite și iaurtul. Sărați, piperați și amestecați.

Adăugați carnea de pui în vinegretă și amestecați. Curățați grepfruturile, apoi tăiați-le cuburi. Adăugați-le la carnea de pui, împreună cu cresonul bine spălat. Puneți la rece 1 oră înainte de a servi.

3 feluri de a consuma cresonul

- **În *dip*.** Cu iaurt, avocado, roșie, chimen, coriandru. Dați totul la mixer.
- **În supă.** Perpeliți rondele de praz și de cartofi în ulei de măsline; adăugați puțină – sau multă, după dorință – supă de legume și lăsați să fiarbă 20 de minute. Adăugați o legătură de creson în ultimul moment. Dați la mixer. Această supă se consumă caldă iarna și rece, vara.
- **În *smoothie*.** Creson, pară și pepene galben sau creson, măr și kiwi sau creson, afine și ananas. Puneți ingredientele în blender și dați la mixer până obțineți o spumă.

Chimenul negru

Mica sămânță care răsare...

(**Cantitatea recomandată:** în mod regulat.)

În Orientul Mijlociu, unde e numit sămânța neagră *(nigella)*, este folosit în mod tradițional împotriva astmului și a tuturor patologiilor cu componentă inflamatoare (artrită, eczemă etc.). În India,

intră deseori în amestecurile de mirodenii, de exemplu „panch phoron“, care se presară peste *nan* (pâine indiană). Dar, aici, ne interesează îndeosebi proprietățile lui anticancerigene, de care efectul lui antiinflamator nu este probabil străin. Cercetătorii sugerează, ca în cazul tuturor alimentelor anticancer, folosirea chimenului negru ca „ajutor eventual în vederea ameliorării protecției față de cancer“. În realitate, în spatele acestor cuvinte foarte prudente, chimenul negru suscită foarte mari speranțe, mai ales pentru că s-a remarcat în cadrul cancerului de pancreas, după cum se știe, printre cele mai necruțătoare.

Nu confundați!

Numele latin al chimenului negru cultivat este *Nigella sativa*. Despre el vorbim aici, nu despre *Nigella gallica*, chimenul de Franța.

Principalii compuși anticancerigeni

- Timoquinona

Remarcă

În Asia și în Orientul Mijlociu, chimenul negru este folosit aproape ca piperul nostru în Europa. Se utilizează mult și uleiul de chimen negru. Nicio legătură cu chimenul din brânza de Olanda!

Sosul Korma

Preparare: 15 minute

Amestec indian pentru carne, pește și legume

- 4 cuișoare
- 8 boabe de piper negru
- 1 linguriță de scorțișoară
- 1 linguriță de semințe de cardamom negru
- 1 linguriță de semințe de chimen negru
- 1 linguriță de ghimbir pudră
- 1 linguriță de chili roșu pudră
- 1 linguriță de curcuma
- 1 linguriță de piper negru
- 1 linguriță de garam masala*
- 3 iaurturi

Spargeți păstăile de cardamom și scoateți semințele. Amestecați toate condimentele în mixerul pentru verdețuri. Adăugați iaurturile.

* Amestec de condimente tradiționale indiene (n.t.).

3 feluri de a consuma chimenul negru

➢ **În infuzie.** Puneți 1 lingură de semințe de chimen negru într-o cană, adăugați 1 linguriță de miere, apoi acoperiți cu apă clocotită, amestecând tot timpul. Acoperiți, lăsați să infuzeze 10 minute înainte să beți.

➢ **În orez basmati.** Într-o strecurătoare, spălați sub apa de la robinet 2 căni de orez basmati. Puneți-l

într-o cratiță și acoperiți-l cu apă, cu 1 linguriță de sare. Puneți capacul și lăsați să fiarbă 10 minute. Adăugați 1 linguriță de semințe de chimen negru și presărați coriandru.

➢ **Pe pâine.** Măcinați semințele de chimen negru ca să le presărați pe pâine și brioșe.

Rodia

Bună pentru prostată

(**Cantitatea recomandată:**1-4/săptămână.)

Acest fruct conține compuși puternic antiinflamatori. Nefiind disponibilă tot anul pe piață, este recomandat consumul de suc de rodie, îndeosebi în caz de cancer la prostată. După spusele doctorului Allan Pantuck, urolog la Centrul anticancer Johnson, acest suc ajută stabilizarea procentului de PSA, întârzie aplicarea hormonoterapiei (în caz de cancer diagnosticat) și, în consecință, participă în mare măsură la ameliorarea calității vieții.

Principalii compuși anticancerigeni

- Acidul elagic
- Polifenolii (aceiași ca în ceaiul verde)
- Isoflavonele

Remarcă

Cercetătorii studiază acum impactul sucului de rodie asupra unor tipuri de cancer la plămâni.

De unde cumpărăm suc de rodie?

Dacă nu are la supermarketul din apropiere, atunci de la magazinul bio sau dietetic.

Mâncărică de pui cu suc de rodie

Preparare: 20 minute
Gătire: 35 minute

- 4 piepți de pui
- 2 rodii
- 150 g migdale
- 1 ceapă
- 1 lămâie
- ½ linguriță de nucșoară
- 1 lingură de ulei de măsline
- Sare, piper

Desfaceți rodiile în două și stoarceți-le în storcătorul de citrice.
Dați la mixer migdalele, stoarceți lămâia și amestecați cu sucul de rodie.
Tăiați piepții de pui în fâșii.
Turnați uleiul într-o tigaie și rumeniți ceapa tăiată fin.
Adăugați carnea de pui. După ce s-a rumenit bine, turnați sucul de rodie și nucșoara.
Dați în clocot, apoi faceți focul mic și lăsați așa 30 de minute.
Serviți cu un piure de cartofi.

3 feluri de a consuma rodia

- **În salată.** Dați la o parte semințele, adăugați zahăr și apă de flori de portocal, serviți rece.
- **În *lassi*.** Adunați semințele rodiei, dați-le la mixer, cu 200 ml lapte fermentat și 3 g de zahăr.
- **În băutură.** Tăiați rodia în două și scoateți sucul din ea folosind storcătorul de citrice. Adăugați sucul de la 1 lămâie verde, zahăr și completați cu apă minerală.

Uleiul de rapiță

Sticla de omega-3

(**Cantitatea recomandată:** 1,5 linguriță/zi. În alternanță cu uleiul de susan.)

Uleiul de rapiță conține acizii grași omega-3 buni pentru inimă, dar creând în același timp un mediu puțin compatibil cu dezvoltarea celulelor canceroase, în timp ce uleiul de măsline e bogat în polifenoli și în omega-9. Două CV-uri foarte distincte nutrițional, care explică de ce aceste două uleiuri se completează atât de bine.

Principalii compuși anticancerigeni

- Acizii grași omega-3

Remarcă

S-a spus mult că omega-3 sunt fragili și ușor de distrus de căldură. Nu e chiar adevărat și nu e nicio problemă dacă adăugăm puțin ulei de rapiță la un fel de mâncare. Se poate avea în vedere și folosirea pe foc a acestui ulei, dacă temperatura nu urcă foarte mult.

Uleiul de rapiță nu se numără printre primele 25 de alimente pentru că nu suntem foarte siguri că omega-3 au un impact sau nu asupra dezvoltării cancerului. Dar, chiar dacă avem îndoieli, nu trebuie să-l ocolim, deoarece are calități nutritive excepționale.

Salată de varză albă cu rapiță

Preparare: 15 minute
Marinare: 1 oră

- ½ varză albă
- 1 măr Granny
- ¼ linguriță de curry
- ½ lămâie
- ½ linguriță de curcuma
- 3 linguri de ulei de rapiță
- Sare, piper

Spălați varza, curățați mărul și radeți-le, apoi stropiți-le cu sucul de lămâie.
Într-o farfurioară, amestecați curry cu curcuma, sarea și piperul, apoi presărați cu ele legumele.
Stropiți cu ulei, amestecați și lăsați să se marineze la frigider cel puțin 1 oră înainte să serviți.

3 feluri de a consuma uleiul de rapiță

- **Sos de crudități.** Puneți într-un bol un vârf de linguriță de sare și sucul de la 1 lămâie. Adăugați 1 linguriță de muștar și 2 linguri de ulei de rapiță, apoi amestecați până obțineți o consistență omogenă. Încorporați 1 iaurt, apoi câteva frunze de arpagic verde tăiate fin. Bateți cu telul.

- **Maioneză cu usturoi și rapiță.** Striviți 3 căței de usturoi cu un pisălog ca să obțineți un amestec cremos. Adăugați 1 gălbenuș de ou sare și piper și turnați 200 ml ulei de rapiță, bătând energic cu telul.

- **Vinegretă rapiță-hașmă.** Turnați 2 lingurițe de oțet din vin într-un bol, adăugați 1 linguriță de muștar, 3 lingurițe de ulei de rapiță și un strop de sare și piper, apoi amestecați până obțineți o consistență omogenă. Mărunțiți hașma și adăugați-o la sos.



Sucul proaspăt de fructe

Un fruct de băut

(**Cantitatea recomandată:** 1 pahar/zi „nu înlocuiește fructele proaspete".)

Nu constituie un plus în raport cu fructele, dar îi încântă pe cei care le resping în forma „natur". Pentru că sunt mulți cei care, în mod ciudat, ezită

să muște dintr-un măr sau li se pare foarte greu să curețe o portocală, pe când sucul de fructe li se pare mult mai atrăgător. De ce nu, la urma urmelor?

Principalii compuși anticancerigeni

Global, aceiași ca la fructele proaspete (îndeosebi vitamina C, polifenoli) din care sunt extrase, mai puțin fibrele, dacă e vorba de sucul din comerț (în general).

Remarcă

Ideal rămâne sucul de fructe presate, consumat imediat după preparare. Și mai bine, *smoothie* făcut în casă, la mixer, care păstrează întregul fruct, inclusiv coaja și fibrele!

Ceai rece cu fructe

Preparare: 10 minute

- 2 lingurițe de ceai de citrice
- 2 portocale
- 2 morcovi
- 2 mere
- 4 linguri de miere

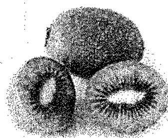
Infuzați ceaiul 10 minute în 500 ml apă clocotită, apoi lăsați să se răcească.
Curățați morcovii și merele.
Stoarceți portocalele.
Puneți toate ingredientele în blender, adăugați mierea și amestecați.
Beți foarte rece.

3 feluri de a consuma sucul de fructe

- **În cocteil.** Puneți într-un shaker 400 ml suc de mere, 400 ml suc de zmeură, sucul a 2 lămâi verzi și 4 lingurițe de miere. Agitați și beți foarte rece.

- **În *verrines*.** Dizolvați într-o cratiță 50 ml suc de fructul pasiunii *(Passiflora edulis)* și 2 g agar-agar. Dați în clocot, apoi fierbeți 2 minute la foc mic, amestecând tot timpul. Turnați în pahare, apoi țineți la frigider cel puțin 2 ore. Luați miezul de la 4 fructe ale pasiunii și puneți-le pe pahare.

- **În grog.** Într-o cratiță, amestecați sucul a 4 lămâi și 4 portocale. Infuzați 3 lingurițe de ceai negru în 750 ml apă clocotindă. Curățați 2 cm rădăcină de ghimbir și adăugați toate ingredientele în cratiță. Încălziți la foc mic 10 minute, pasați și beți cald.



Kiwi

Vânătorul de nitrosamine

(**Cantitatea recomandată:** 3-5/ săptămână.)

Kiwi ar împiedica transformarea nitraților (inofensivi) în nitrosamine (cancerigene). Începe bine! Dar are și toate atuurile să contracareze dezvoltarea celulelor canceroase și să ne ajute ADN-ul să nu fie prea brutalizat de atacurile continue

îndreptate împotriva lui. Cireașa de pe tort: printre fructe, kiwi totalizează cea mai ridicată „Daily Value*“. Cu alte cuvinte, aduce cele mai multe elemente benefice cu cele mai puține zaharuri și calorii.

Cele mai bogate 5 fructe în compuși protectori (sau cel mai bun raport „calitate/fructe“!)	Daily Value
Kiwi	16
Papaia	14
Pepene galben	13
Căpșune	12
Fructul manghierului	11
Lămâie	11
Portocală	11

Principalii compuși anticancerigeni

- Vitamina C
- Luteina
- Polifenolii

* Capacitatea unui fruct de a furniza cantitățile zilnice recomandate din 9 elemente nutritive considerate esențiale (vitamina C, provitamina A, vitaminele B1, B2, B3, B9, calciu, fier și proteine) (n.a.).

Papiotă supravitaminizată

Preparare: 10 minute
Gătire: 15 minute

- 1 lămâie verde
- 4 kiwi
- 250 g zmeură
- 1 lingură miere
- 1 linguriță scorțișoară

Preîncălziți cuptorul la 210 grade C.
Spălați lămâia, scoateți jumătate din coajă și tocați-o fin.
Curățați kiwi și tăiați-le în patru.
Spălați rapid zmeura. Amestecați-o cu kiwi.
Puneți fructele pe 4 hârtii de copt.
Adăugați sucul de lămâie, cojile, scorțișoara și mierea.
Închideți hârtiile și puneți-le la cuptor timp de 15 minute.

3 feluri de a consuma kiwi

- **În coajă.** Tăiați-le în două și mâncați cu lingurița.
- **În salată de fructe.** Îmbunătățiți salata de portocale clasice alternând feliile de portocală și feliile de kiwi. Puțină miere, puțină scorțișoară, câteva migdale tăiate, stafide dacă doriți și, bineînțeles, o frunză de mentă ca să decorați.
- **Cu ciocolată.** Kiwi se cufundă cu delectare în ciocolată topită și îi place la nebunie... înghețata cu fistic!

Lintea

Proteine protectoare?

(**Cantitatea recomandată:** jumătate de farfurie, la 2-3 zile, în alternanță cu fasole boabe.)

Lintea deține performanța de a fi bogată în fibre, rămânând în același timp leguminoasa cea mai ușor de digerat. Dacă nu vă împăcați bine cu fasolea boabe, cu lintea nu veți avea nicio problemă. Veți beneficia de antioxidanți protectori, lectinele (proteine) și, pentru aventurierii gustului, chiar delfinidina (lintea neagră)!

Paradoxul lintei

Lintea este o proteină de obicei „proşt" văzută de specialiștii în alimentație, deoarece împiedică asimilarea corectă a alimentelor. Dar studii recente arată că această linte efectiv antinutrițională, ar avea în schimb o capacitate mare de a împiedica dezvoltarea celulelor canceroase. Vom mai vedea...

Principalii compuși anticancerigeni

- Fibrele
- Flavonoidele (îndeosebi catechinele procianidine)
- Lectinele (cele din linte se numesc LCA – *Lens Culinaris Afflutinin*)

Remarcă

Uscată, în conservă, congelată, maro, verde, portocalie, lintea este întotdeauna o alegere bună,

indiferent de formă, culoare și modul de preparare. Nu vă mai gândiți la nimic, mâncați-o!

Salată de întinerire

Preparare: 10 minute

- 500 g linte din conservă
- 4 cepe verzi
- 1 legătură de mentă
- 2 linguri de curcuma
- 5 linguri ulei de măsline
- 1 lămâie
- 1 portocală
- Piper negru

Spălați și curățați menta.
Curățați și tăiați fin ceapa.
Amestecați într-un bol uleiul de măsline, sucurile de lămâie și portocală, curcuma și piperul.
Spălați lintea, scurgeți-o. Puneți-o într-o salatieră.
Adăugați menta, vinegreta și puneți la frigider până când serviți.

3 feluri de a consuma lintea

- **În supă.** Rumeniți 2 hașme, 1 cățel de usturoi, chimen și coriandru într-o cratiță cu 1 lingură de ulei de măsline, adăugați 1 conservă de linte cu jumătate din sucul ei, apoi fierbeți 5 minute. Dați la mixer, cu 1 suc de lămâie și 1 iaurt.

- **La cuptor.** Un strat de linte dată la mixer, un strat de boabe de porumb, un strat de piure de cartofi. Puneți la cuptor (180 grade C) și lăsați vreo 30 de minute.

- **În salată.** Încălziți conținutul unei conserve de linte, scurgeți-o. Amestecați-o cu fâșii de somon afumat și 1 hașmă tocată. Stropiți cu o vinegretă cu muștar și serviți salata călduță.

Macroul



Prințul mărilor

(**Cantitatea recomandată:** specii de pește gras = 3/săptămână.)

Merită aceeași atenție ca somonul, poate chiar puțin mai mult: e mai ieftin, proaspăt sau la conservă. O ocazie să avem la masă prețioșii săi acizi grași omega-3 în mod regulat, beneficiind în același timp de alte calități ale macroului: vitamine, proteine.

Top 6

Macroul face parte dintre cei 6 pești cei mai bogați în omega-3, alături de hering, sardea, somon, ton și păstrăv.

Principalii compuși anticancerigeni

- Acizii grași omega-3
- Vitamina D
- Seleniul
- Iodul

Remarcă

Influența acizilor grași omega-3 asupra celulelor canceroase nu este sigură. Asta nu ne împiedică să consumăm pești grași și uleiuri bogate în omega-3: oricum, sunt benefici pentru sănătate, pentru cardiaci îndeosebi, și, în plus, alimentele prezentate în această carte conțin, toate, și alte elemente potențial anticancerigene, cum ar fi vitamina D, în cazul macroului.

Macrou cu sos de ciuperci

Preparare: 15 minute
Gătire: 20 minute

- 4 macrouri
- 100 g ciuperci albe
- 2 cepe
- 1 hașmă
- 1 cățel de usturoi
- 3 linguri oțet din cidru
- 2 linguri ulei de măsline
- Sare, piper

Cumpărați macrou fără cap. Spălați-l, apoi uscați-l.
Faceți două crestături pe fiecare față a peștilor.
Tăvăliți macrourile într-un amestec de sare și piper.
Puneți-i în tava cuptorului preîncălzit, apoi lăsați 20 de minute (210 grade C).
Puneți în bolul mixerului ciupercile tocate după ce le-ați spălat, ceapa, usturoiul și hașma curățate.
Turnați uleiul într-o tigaie, apoi topiți tocătura până când apa din ciuperci s-a evaporat. Adăugați oțetul, sărați, piperați, apoi lăsați să fiarbă 2 minute.
După ce peștele s-a făcut, puneți-l într-o tavă și turnați peste el conținutul tigăii.
Serviți cu jumătăți de roșii la cuptor presărate cu verdeață.

3 feluri de a consuma macroul

- **Cu ceai negru.** Puneți macroul într-o tavă, apoi turnați peste el un amestec din jumătate ceai negru infuzat, jumătate oțet din vin. Lăsați 45 de minute în cuptorul preîncălzit la 180 grade C. Serviți rece.

- **Cu muștar.** Ungeți macroul cu muștar în interior și la exterior. Puneți-l în mijlocul unei folii de aluminiu, înfășurați-l și dați-l la cuptor (180 grade C) 30 de minute.

- **În salată.** Țineți macroul 10 minute într-o zeamă concentrată, apoi mărunțiți-l, după ce i-ați scos pielea și oasele. Puneți la frigider câteva ore, apoi amestecați cu ceapă și anason mărunțit. Stropiți cu un sos dintr-un iaurt, sucul de la ½ lămâie, sare, piper și mărar.

Menta

Uleiuri esențiale anticancer
(**Cantitatea recomandată:** 1-4 ori/săptămână.)

Ca toate celelalte plante din familia lamiaceelor (busuioc, măghiran, rozmarin, cimbrișor), menta conține multe uleiuri esențiale bogate în terpene, ceea ce îi conferă acel parfum foarte puternic când frecăm între degete frunzele. Aceste terpene blochează proliferarea celulelor canceroase.

Principalii compuși anticanacerigeni

- Trepenele
- Luteolina (polifenol)
- Acidul ursolic

Remarcă

Cultivați mentă la voi acasă, împreună cu busuioc și rozmarin. Cresc singure, chiar și în interior. E de ajuns să le puneți într-un ghiveci și să le udați! Nimic nu poate fi mai bun decât verdețuri proaspete. Altfel, le puteți folosi congelate. Dar nu deshidratate sau sub formă de pudră!

Gazpacho cu clorofilă

Preparare: 15 minute
Gătire: 15 minute

- 12 frunze de mentă
- 1 kg roşii bine coapte
- 1 ardei gras roşu
- 1 ceapă
- 2 căţei de usturoi
- 1 linguriţă chimen negru
- 1 linguriţă curcuma
- 1 lingură ulei de măsline
- 1 lingură oţet din vin
- Piper negru măcinat

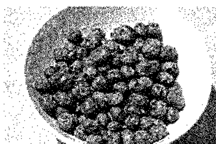
Curăţaţi usturoiul şi ceapa, tăiaţi-le mărunt.
Curăţaţi roşiile le ardeiul gras, scoateţi-le seminţele şi tăiaţi-l cuburi.
Turnaţi uleiul într-o cratiţă şi, după ce se încălzeşte bine, rumeniţi usturoiul şi ceapa, curcuma şi chimenul. Adăugaţi roşiile, ardeiul, un pahar de apă şi lăsaţi să fiarbă acoperit 15 minute.
Puneţi preparatul în blender, adăugaţi 4 cuburi de gheaţă, piperul şi oţetul amestecaţi până obţineţi o consistenţă spumoasă.
Puneţi la frigider cu 2 ore înainte de a servi.

3 feluri de a consuma menta

➢ **În *tabbouleh*.** Amestecaţi grâu bulgur, cuburi de roşii, ceapă tăiată fin, un suc de lămâie, ulei de măsline, mentă şi pătrunjel proaspăt tocat. Lăsaţi două ore la rece înainte să serviţi.

- **În ceai verde.** Puneți 2 linguri de ceai verde într-un ceainic, turnați puțină apă clocotită, o legătură de mentă proaspătă, spălată, apoi apă clocotită până sus. Adăugați miere după gust.

- **Cu ciocolată caldă.** Infuzați 5 frunze de mentă proaspătă într-un bol de lapte de soia fierbinte 10 minute. Scoateți menta, apoi încălziți din nou laptele ca să preparați ciocolata.



Afinele

Biluțe de resveratrol

(**Cantitatea recomandată:** cât mai regulat posibil, împreună cu alte fructe mici roșii sau negre: coacăze negre, zmeură, căpșuni, cranberry etc.)

E de ajuns să-i vedeți culoarea ca să știți că e o mină de polifenoli: cu cât fructul (sau leguma) este mai colorat, cu atât e mai plină de polifenoli. Dar, în afara compușilor obișnuiți recunoscuți de toată lumea, din fructele mici, afina se mândrește cu furnizarea prețiosului resveratrol, atât de căutat, de exemplu, într-un vin roșu.

Principalii compuși anticancerigeni

- Polifenolii
- Resveratrolul
- Fibrele
- Vitamina C

Remarcă

Afinele, proaspete sau congelate, sunt mult mai bune decât dulceață. Dar, chiar și dulceața, punând câte puțină pe tartine sau în iaurt, furnizează mai mulți polifenoli decât alta.

Bibilică cu afine

Preparare: 15 minute
Gătire: 1 oră

- 1 bibilică
- 150 g afine congelate
- 2 linguri de sirop de arțar
- 1 lămâie
- 4 fire rozmarin
- 3 linguri oțet din vin
- Sare, piper negru

Dați la mixer afinele, cu siropul de arțar și sarea. Ungeți bibilica cu acest amestec și turnați restul într-o tigaie.
Puneți pasărea la cuptorul cald (210 grade C) timp de 1 oră.
Turnați sucul de lămâie în tigaie, adăugați rozmarinul și oțetul, apoi lăsați să scadă la foc potrivit timp de 15 minute, amestecând des.
Când bibilica e făcută, acoperiți-o cu sosul și serviți.

3 feluri de a consuma afinele

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 150 g afine, 100 g fruct de manghier, 100 g tofu moale și sucul de

la 2 portocale. Amestecați până obțineți o consistență spumoasă.

- **În iaurt.** Dați la mixer 600 g afine, cu 4 iaurturi bifidus, adăugați 1 lingură de miere.

- **În compot.** Dați la mixer 300 g afine, cu 2 linguri de miere și sucul de la o lămâie. Fierbeți 4 mere curățate și tăiate în bucăți în 100 ml apă, timp de 15 minute. Amestecați merele cu afinele. Serviți foarte rece.



Napul

O legumă folositoare

(**Cantitatea recomandată:** de mai multe ori pe săptămână iarna.)

Iată alt reprezentant demn al familiei verzei! E inutil să repetăm discursul laudativ despre aceste legume: toate sunt în prima linie a luptei împotriva cancerului. Poate că napul e mai puțin combativ (concentrație mai mică de compuși anticancerigeni) și mai sezonier, de aceea nu figurează în prima selecție, fiind prezent numai în linia a doua.

Principalii compuși anticancerigeni

- Glucozilonatele
- PEITC (Polifenol izotionat)
- Luteina

- Zeaxantina
- Izoramnetina (în frunze)

Remarcă

Nu uitați să-l puneți în oala de supă și încercați nap murat (lacto-fermentat), delicios, foarte protector și care ne permite să mâncăm napi în orice anotimp. Napul este demn de luat în seamă: 1) frunzele conțin un procent uluitor de flavonoide, foarte protectoare, poate puternic anticancerigene (studii de confirmare în curs), îndeosebi izorhamnetina, dar și luteina și zeaxantina. Păcat că, în general, găsim napi fără frunze la piață, dar, dacă aveți o grădină de legume, nu aruncați aceste minuni; 2) conține un compus activ (PEITC), care nu e prezent în varză, aprioric anticancer și antimetastaze. Încă o dată, sunt în curs studii pentru confirmarea acestor vești bune.

Macrou cu sos de ciuperci

Preparare: 10 minute
Gătire: 35 minute

- 3 cepe noi
- 8 napi
- 1 cub de supă de pasăre bio
- ½ linguriță de chimen negru
- ½ linguriță de curry
- 150 g migdale tăiate
- 100 g stafide

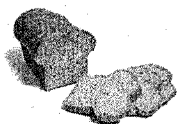
Dizolvați cubul de supă de pasăre în 500 ml apă caldă. Curățați și tăiați mărunt ceapa. Rumeniți-o într-o cratiță cu ulei, adăugați supa, napii curățați și tăiați în sferturi, chimenul, curry și stafidele. Amestecați și lăsați să fiarbă la foc mic 25 de minute. Adăugați migdalele și continuați fierberea timp de 10 minute.

3 feluri de a consuma napul

- **În salată.** Curățați și tăiați napi tineri în felii egale. Acoperiți-le cu sare fină și lăsați-le așa 15 minute, într-o strecurătoare, apoi spălați-le rapid. Stropiți cu un sos făcut cu sucul de la 1 lămâie, 3 linguri ulei de măsline și vârf de linguriță de piper.

- **În supă.** Rumeniți 1 ceapă nouă, 3 napi și 2 morcovi, într-o cratiță, cu 1 lingură ulei de măsline. Adăugați sucul de la 1 portocală, puneți capacul și lăsați să fiarbă 15 minute. Apoi, turnați în blender cu 500 ml supă de pasăre. Dați la mixer până la obținerea unei consistențe cremoase.

- **Mâncare.** Curățați 600 g napi și 3 morcovi, tăiați-i în lamele fine. Perpeliți-i într-o tigaie bine încălzită cu 2 linguri ulei de măsline, puneți capacul și lăsați așa 10 minute. Adăugați usturoi presat și pătrunjel curățat, continuați fierberea încă 10 minute.



Pâinea dospită

Pâinea voastră zilnică
(**Cantitatea recomandată:** 4-6 felii/zi.)

Ca și în cazul cerealelor integrale, pâinea dospită (și cu făină integrală) nu este propriu-zis anticancer, dar face parte din reflexele alimentare util de dobândit. Fermentația cu drojdie, naturală, lentă, respectă mult mai bine pâinea și pe cel care o va mânca. Calitatea produsului final nu are niciun amestec, iar pâinea dospită se mănâncă mai bine decât cea nedospită.

Principalii compuși anticancerigeni

- Aliment lacto-fermentat
- Glucide cu indice glicemic moderat
- Fibre şi minerale (dacă făina e integrală)

Remarcă

Mâncăm pâine în fiecare zi și, deseori, chiar la fiecare masă. Așadar, alegerea unei pâini de bună calitatea e cât se poate de importantă.

Tartine cu avocado

Preparare: 15 minute
Gătire: 5 minute

- 2 felii de pâine dospită
- 2 piepți de pui
- 2 avocado
- 2 lingurițe piper roșu
- 2 linguri oțet balsamic
- 50 g semințe de susan
- 1 lingură ulei de măsline

Dați carnea de pui într-un amestec format din oțet, 1 linguriță de piper și puțină sare.
Turnați uleiul într-o tigaie și, când s-a încălzit bine, rumeniți carnea de pui 2 minute pe fiecare parte.
Desfaceți fructele de avocado, scoateți miezul și amestecați-l, cu furculița, cu restul de piper.
Prăjiți feliile de pâine tăiate în două.
Tăiați puiul în fâșii.
Prăjiți rapid semințele de susan într-o tigaie mică.
Întindeți avocado pe pâine, presărați cu semințe de susan, adăugați carnea de pui deasupra.

3 feluri de a consuma pâinea dospită

➢ **Tartină spaniolă.** Prăjiți feliile de pâine. Apoi frecați-le cu 1 cățel mare de usturoi, adăugați un strat de roșii mărunțite. Stropiți cu puțin ulei de măsline și sărați.

➢ **Tartină provensală.** Prăjiți feliile de pâine, tăiați-le în pătrate cu latura de 1 cm. Întindeți un

strat de tapenada*, apoi un strat de roșii mărunțite și presărați busuioc.

- **Tartină grecească.** Turnați 2 iaurturi într-o strecurătoare foarte fină, lăsați să se scurgă timp de 12 ore. Transvazați într-un bol, adăugați 2 linguri ulei de măsline, sare, piper și busuioc. Întindeți pe felii de pâine prăjită.

Fructul de păpălău *(Physalis alkekengi)*

O cireașă micuță promițătoare

(**Cantitatea recomandată:** cât și cum ne face plăcere.)

Este noul răsfățat al cercetătorilor, îndeosebi al vânătorilor de antioxidanți. Mai cu seamă de când a demonstrat că e mai eficient decât aditivii alimentari obișnuiți ca să întârzie oxidarea alimentelor industriale curente! În laborator, face adevărate minuni. Taie iarba de sub picioarele celulelor canceroase, brutalizându-le în diferite feluri, fără să ne agreseze totuși celulele sănătoase, ceea ce ar dovedi o acțiune țintită foarte interesantă. Este necesar să așteptăm alte studii ca să-i fie confirmată capacitatea anticancerigenă, dar nimic nu ne împiedică să profităm de pe acum de antioxidanții lui, cu proprietăți antiinflamatoare, și de savoare-i deosebită!

* Specialitatea culinară provensală: se amestecă bine în blender usturoi, măsline, capere, pătrunjel, suc de lămâie, ulei de măsline, sare, piper (n.t.).

Principalii compuși anticancerigeni

- Fizalinele
- Beta-carotenul

Remarcă

Acest fruct mic, pe vremuri folosit la decorarea câtorva feluri de mâncare selecte sau a mesei de Crăciun, chiar a început să stârnească interesul. Adevărat, e mai puțin cunoscut decât goldenul de Limousin, dar ar trebui să-l întâlniți din ce în ce mai des pe piață și în supermarketuri în plin sezon: vara și toamna. Alegeți-l numai bine copt, altfel vă va fi greu să-l digerați!

Bomboane de ciocolată cu păpălău

Preparare: 15 minute
Gătire: 5 minute

- 200 g păpălău
- 200 g ciocolată neagră

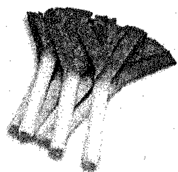
Topiți ciocolata în bain-marie, amestecând,
Ridicați învelișul fructelor de păpălău și îndoiți-l spre partea de sus a fructului.
Introduceți fiecare fruct în ciocolata topită, apoi așezați-l pe un platou. Țineți minimum 1 oră la frigider.

3 feluri de a consuma fructele de păpălău

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 12 fructe de păpălău, 2 pahare de suc de mere bio, 4 cupe de înghețată de vanilie cu lapte de soia, apoi amestecați până obțineți o consistență omogenă.

- **Desert cu înghețată.** Stoarceți 2 clementine, 2 portocale și 1 lămâie, adăugați 2 linguri de miere și puneți la congelator timp de 2 ore. Curățați 2 kiwi și tăiați-le cuburi. Împărțiți-le în cupe cu patru fructe de păpălău în fiecare. Scoateți amestecul de la frigider și râcâiți-l cu furculița până formează cristale și așezați-l în cupe.

- **În cremă desert.** Tăiați 100 g fructe de păpălău în bucăți mici și tocați coaja de la 1 portocală. Bateți 200 g tofu moale și încorporați 1 lingură de miere, sucul de portocală și coaja. Amestecați și serviți rece.



Prazul

Crud e și mai activ

(Cantitatea recomandată: 1-3/ săptămână.)

Praz, usturoi, ceapă... aceeași luptă! Toți acești membri ai familiei *allium* au un singur gând, dacă puteam spune așa: să ne protejeze. În special de cancer. Și, în comparație cu usturoiul și ceapa,

prazul e acceptat mai ușor, fiind mai puțin mirositor. Dar și pentru că e consumat fiert! Din păcate, fierberea îl lipsește în parte de admirabilii lui compuși anticancerigeni.

Principalii compuși anticancerigeni

- Compușii cu sulf
- Fibrele (moi, în partea albă, puțin digestive, în cea verde)
- Antioxidanții (în verde)
- Beta-carotenul
- Vitamina C

Remarcă

Desigur, există bine-cunoscutul „praz vinegretă". Nu e rău, dar ați mâncat vreodată lamele fine de praz crud adăugate în salată? Probabil mai eficientă în ceea ce privește acțiunea anticancerigenă.

Praz cu mirodenii

Preparare: 10 minute
Gătire: 18 minute

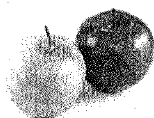
- 1 kg de praz
- ½ linguriță mirodenii
- ½ linguriță cardamom
- ½ linguriță piper
- ½ linguriță ghimbir măcinat
- ½ linguriță boia de ardei

- ½ linguriță scorțișoară
- 2 linguri ulei de măsline

Curățați prazul, spălați-l cu grijă. Tăiați-l rondele.
Într-o tigaie, turnați uleiul și perpeliți toate mirodeniile timp de 3 minute.
Adăugați prazul și lăsați să fiarbă înăbușit 15 minute.

3 feluri de a consuma prazul

- **Crud.** De ronțăit cu sare, dacă e foarte tânăr. Tăiat fin în salata de cartofi.
- **În oțet.** Tăiați un praz rondele, puneți-le la macerat într-un borcan cu oțet din vin timp de 10 zile.
- **În supă de praz și cartofi.** Fierbeți 3 bucăți de praz și 3 cartofi în apă sărată, dați la mixerul de legume, sărați, piperați.



Mărul

Sănătate curată!
(**Cantitatea recomandată:** 1 măr la 2 zile.)

Mărul nu are nimic excepțional în sine, în afară de faptul că este unul dintre fructele cele mai polivalente. Poate fi consumat crud, în compot, copt, poate fi tăiat, stors... și e adorat! Studiile

actuale corelează mărul îndeosebi cu o diminuare a riscul de cancer la plămâni. Probabil, grație quercetinei. Dar fibrele lui rămân în cursă pentru tot ce are legătură cu sistemul digestiv și, poate, cu alte forme de cancer (îndeosebi la sân).

Principalii compuși anticancerigeni

- Quercitina
- Numeroase flavonoide și polifenoli (catechine, prociandine etc.)
- Fibrele
- Vitamina C

Remarcă

O bună parte dintre compușii anticancerigeni se află în coajă și exact dedesubt. Așadar, este preferabil să consumăm mărul cu coajă cu tot.

6 mg = 1,5 g

„Într-un măr, există 6 mg de vitamină C, explică profesorul Pujol, președintele Ligii contra cancerului, dar efectul antioxidant al mărului echivalează cu cel pe care îl obținem cu 1,5 g de vitamină C pură. Cu alte cuvinte, există numeroși antioxidanți în fruct, nu numai vitamina C! La fel ca la tomată: util nu e licopenul, ci întreaga roșie." Concluzie: un supliment alimentar nu înlocuiește niciodată un aliment.

Țațichi de fructe

Preparare: 20 minute
Gătire: 8 minute

- ½ castravete
- 2 kiwi
- 1 ceapă
- 1 măr
- 1 legătură mică de coriandru proaspăt
- 2 linguri semințe de susan
- 3 iaurturi
- 2 lingurițe curcuma
- Piper negru
- 2 linguri ulei de măsline

Curățați castravetele, cartoful și kiwi, tăiați-le în cuburi. Curățați ceapa și tăiați-o fin. Spălați coriandrul și curățați-l. Puneți totul într-o salatieră, adăugați iaurtul, amestecați. Rumeniți rapid semințele de susan într-o tigaie mică. Presărați-le peste preparat. În aceeași tigaie, încălziți la foc mic curcuma și piperul timp de 5 minute, apoi lăsați să se răcească.
Stropiți țațichi cu acest ulei și serviți.

3 feluri de a consuma mărul

➢ **În *smoothie*.** Puneți 3 mere, 2 lămâi, 3 iaurturi și 6 cuburi de gheață în blender. Adăugați 2 lingurițe de scorțișoară și amestecați până obțineți o consistență spumoasă.

➢ **În *dip*.** Serviți felii fine de diferite mere de înmuiat în brânză albă amestecată cu nuci sfărâmate.

➢ **La cuptor.** Scoateți-le mijlocul și umpleți merele cu miere și scorțișoară. Lăsați la cuptorul cu microunde, putere maximă, 3 minute.



Ridichea

Izvor de sănătate!

(**Cantitatea recomandată:** în sezon, câteva zilnic și o legătură la aperitiv în weekend!)

Ridichile fac parte din familia cruciferelor, adică a verzei. Înțelegeți ce vrem să spunem! Aceleași proprietăți, dar cu ceva în plus: ridichea se consumă aproape întotdeauna crudă, ceea ce ne permite să profităm de compușii ei anticancerigeni. Însă mititica asta colorată are și alte calități pe care nu știe să le ascundă prea bine sub obrajii ei bicolori!

Principalii compuși anticancerigeni

- Antocianinele
- Pelargodininele (roșie)
- Kaempferolul (albă)

Remarcă

Ce vă împiedică să radeți câteva dimineața și să plecați cu ele la birou, ca să consumați când simțiți un mic gol în stomac? O gustare sănătoasă!

Legume cu crevete și *wasabi**

Preparare: 20 minute
Gătire: 13 minute

- 4 ridichi
- 4 morcovi
- 1 fenicul
- 4 napi
- 4 bucăți de praz
- 2 andive
- 1 ceapă
- 20 de creveți roz
- 200 ml smântână de soia
- ½ linguriță wasabi
- 2 linguri ulei de măsline

Curățați toate legumele.
Turnați uleiul într-o tigaie adâncă și, când e bine încălzită, puneți legumele. Lăsați 10 minute, apoi puneți-le pe un platou.
Desfaceți creveții. Perpeliți-i 2 minute în tigaia adâncă bine încălzită. Adăugați legumele, wasabi și smântâna de soia. Lăsați să fiarbă 30 de secunde și serviți.

* O pudră albă care se obține din tulpina măcinată a plantei *Wasabia japonica* (n.t.).

3 feluri de consuma ridichile

- **Crude, cu sare,** bineînțeles!
- **În *smoothie*.** Puneți în blender 1 castravete curățat, 1 legătură de ridichi roz curățate, 2 iaurturi bifidus, 400 ml lapte de soia și 12 frunze de mentă. Amestecați până când obțineți o consistență spumoasă.
- **Fierte:** Ridichile foarte tinere pot să fie prăjite în tigaie cu frunze cu tot și servite cu un sos de iaurt și ceapă verde.



Strugurii

Nu lăsați din mână ciorchinele!

(**Cantitatea recomandată:** în sezon, 3 ciorchini/saptămână.)

Vorbim deseori despre vinul protector grație resveratrolului pe care îl conține. Acest faimos resveratrol, pe care planta îl fabrică pentru a se proteja de ciupercile microscopice, se găsește în coaja strugurelui. Ca să profităm de el, este de ajuns să consumăm un ciorchine frumos. În afara sezonului? Doar sub formă de stafide. Murele conțin și ele îndeajuns resveratrol, dar, în mare, în același sezon. Arahidele au și ele, dar de 10 ori mai puțin decât strugurii și de 10 ori mai multe calorii!

Principalii compuși anticancerigeni

- Resveratrolul
- Fibrele
- Vitamina C

Remarcă

Conținutul de resveratrol variază enorm în funcție de tipul de struguri, sezon, metodă de cultivare etc. La fel stau lucrurile și cu sucul de strugure și chiar cu vinul, conținutul în resveratrol putând să fie înmulțit cu 13.

Orez cu citrice

Preparare: 15 minute
Gătire: 20 minute

- 500 g orez
- 2 portocale bio
- 60 g stafide
- 2 pumni de migdale tăiate fin
- 1 linguriță curcuma
- 3 linguri ulei de măsline
- Piper negru

Scoateți coaja de pe portocale și țineți-o 2 minute în apă clocotită, apoi puneți-o sub jet de apă rece. Tăiați-o bastonașe fine. Curățați pielița portocalelor și tăiați-le în cuburi, scoțând sâmburii.
Turnați uleiul într-o tigaie și perpeliți orezul, amestecând

fără oprire până devine translucid. Acoperiți cu o dată și jumătate volumul lui cu apă. Adăugați stafidele, apoi lăsați să fiarbă până când nu mai rămâne apă.
Când orezul e făcut, puneți-l într-o salatieră. Adăugați coaja, cuburile de portocală, migdalele, curcuma și piperul. Amestecați și serviți.

3 feluri de a consuma strugurii

- **Proaspeți.** Cu brânzeturi, andive, nuci, jambon crud, pește, friptură de pasăre și carne albă.
- **Perpeliți în tigaie.** Cu un cățel de usturoi presat, însoțind carnea.
- **În *smoothie*.** Puneți în blender 30 de boabe de strugure, 2 piersici, 5 smochine și 2 iaurturi. Amestecați până obțineți o consistență spumoasă.

Rozmarinul

Ananghia celulelor ciudate

(**Cantitatea recomandată:** 1-5 cești/săptămână.)

Ca toate celelalte plante din familia lamiaceelor (busuiocul, măghiranul, menta, cimbrișorul), rozmarinul pune bețe în roate celulelor canceroase ca să le împiedice să crească. Dar terpena din rozmarin are în plus proprietatea excelentă de a nu lăsa celulele canceroase să ajungă în țesuturile vecine. Or, un cancer care nu se răspândește e un cancer

puțin periculos, chiar aproape mort. *National Cancer Institute* precizează că rozmarinul este folositor și în caz de chimioterapie: ar întări eficacitatea tratamentului, slăbind celulele canceroase.

Principalii compuși anticancerigeni

- Terpenele (carnosolul)
- Luteolina (polifenolul)

Remarcă

Rozmarinul în tigaie sau pe *barbecue* aduce un miros plăcut, dar adio beneficii! Ce-ar fi să preparați mai bine (și) o infuzie de rozmarin la sfârșitul mesei? În plus, v-ar ajuta la digestie!

Vinete caramelizate cu rozmarin

Preparare: 10 minute
Gătire: 35 minute

- 2 vinete
- 4 fire rozmarin
- 2 căței de usturoi
- 2 linguri miere
- 4 linguri ulei de măsline
- Sare, piper

Desfaceți vinetele în două pe lungime, apoi, cu un cuțit, faceți mai multe crestături în cruce în miezul lor.
Așezați firele de rozmarin pe fiecare jumătate de vânătă.

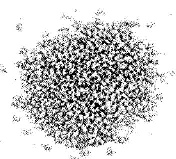
Într-un bol, amestecați 2 linguri de ulei, 1 lingură de miere, usturoiul strivit, sărați, piperați.
Împărțiți acest amestec peste vinete, apoi puneți la cuptorul cald (180 grade C) 30 de minute.
După ce vinetele s-au făcut, scoateți miezul cu o lingură și striviți-l cu furculița într-o cratiță, adăugând restul de ulei și mierea. Lăsați să se caramelizeze 5 minute la foc mic.

3 feluri de a consuma rozmarinul

- **Ulei de rozmarin.** Puneți într-o sticlă 4 fire de rozmarin, 2 căței de usturoi curățați, 1 hașmă curățată, apoi acoperiți cu 1 l de ulei de măsline. Lăsați la macerat minimum 15 zile, strecurați și puneți la loc în sticlă.

- **În *smoothie*.** Puneți în blender 2 fructe de avocado curățate, 1 castravete curățat, frunzele de la 1 fir de rozmarin, 1 lingură de ulei de măsline, sucul de la 2 lămâi verzi, 6 cuburi de gheață. Amestecați până obțineți o consistență spumoasă.

- **Desert.** Infuzați într-o cratiță 1 fir de rozmarin în 100 ml apă clocotindă, timp de 5 minute, strecurați. Adăugați 1 lingură de miere și lăsați să scadă 5 minute la foc mic. Într-o salatieră, tăiați în cuburi 1 kiwi, 1 măr, 2 portocale curățate bine 250 g căpșune fără codițe și stropiți fructele cu sos. Serviți foarte rece.



Susanul

Consumați semințe!
(Cantitatea recomandată: 1 lingură/zi.)

Poate că semințele de susan își merită, la fel ca cele de in, locul la masa noastră, dar mai trebuie studiate. În orice caz, profilul lor pare mai mult decât promițător. Au un conținut mare în grăsimi bune și fibre, ca toate semințele, dar și în sesamină, un compus aparent puternic antioxidant, antiinflamator și, mai ales, precursor al enterolactonilor și enterodiolului. Acești doi termeni complicați indică pur și simplu substanțe produse de bunele noastre bacterii din intestin (flora colonului), potențial anticancerigene, participând îndeosebi la echilibrarea hormonilor sexuali.

Principalii compuși anticancerigeni

- Sesamina (lignana)
- Grăsimile bune

Remarcă

Aveți numai de câștigat, dacă adăugați puțin susan pe ici, pe colo: protejează inima și ajută la ținerea sub control a procentului de colesterol.

Salată cu susan

Preparare: 15 minute
Gătire: 3 minute

- 8 morcovi noi
- 4 portocale
- 4 cepe noi
- 2 linguri ulei de susan
- 100 g semințe de susan
- 6 linguri sos de soia
- 2 linguri oțet balsamic
- ½ linguriță de muştar
- ½ legătură de ceapă verde

Curățați, spălați și radeți morcovii.
Curățați 3 portocale, tăiați bucățile în cubulețe.
Curățați și tăiați fin ceapa.
Amestecați aceste trei ingrediente.
Stoarceți ultima portocală. Adăugați-i sucul și uleiul la preparat.
Într-o tigaie mică, prăjiți rapid, fără ulei, semințele de susan.
Preparați amestecul pentru asezonare cu sos de soia, oțet și muștar.
Spălați și curățați ceapa verde.
Turnați amestecul pentru asezonare peste salată.
Împărțiți-o în patru farfurii și presărați semințele de susan și ceapă verde. Serviți.

3 feluri de a consuma susanul

- **Humus**[*]. Puneți în mixer o cutie de năut scurs, 1 lămâie, 4 linguri ulei de susan, 1 cățel de usturoi curățat, ½ linguriță de chimen, sare și amestecați până obțineți o consistență cremoasă. Serviți făcând o gaură în humus, în care turnați puțin ulei de susan.

- **Conopidă.** Desprindeți buchețelele dintr-o conopidă și puneți-le la fiert în abur tip de 15 minute. Așezați-le într-o tavă, acoperiți-le cu *tahin*[**] și puneți la cuptorul cald (180 grade C) până când preparatul se rumenește.

- **Sfeclă roșie.** Curățați și tăiați în cuburi sfecla roșie. Dizolvați 3 linguri de *tahin* în 3 linguri de apă rece și acoperiți cu el sfecla. Presărați semințe de susan.

---

* Preparat culinar, pe bază de năut, specific țărilor arabe (n.t.).

** Piure de semințe de susan prăjite, de vânzare la magazinele bio şi în supermarketurui (n.a.).

CONTACTE

- Centre international de recherche sur le cancer
  www.iarc.fr/fr
- Institut national du cancer
  www.e-cancer.fr
- Site du Fonds mondial de recherche contre le cancer
  www.fmrc.fr
- În engleză: National Institute of Cancer
  www.cancer.gov

CUPRINS



După părerea specialiştilor, cel puţin 30% dintre formele de cancer ar avea legătură cu alimentaţia. Unele alimente, consumate cu regularitate, contribuie la diminuarea riscurilor de dezvoltare ale unei forme de cancer.

Această carte, foarte pragmatică, vă ajută să puneţi în practică recomandările cercetătorilor şi oncologilor în vederea adaptării unei alimentaţii zilnice de prevenire a cancerului. Alimentele propuse sunt ieftine şi uşor de procurat, despre fiecare urmând să aflaţi:

- Cantitatea recomandată pe zi sau pe săptămână
- Reţetele anticancer foarte uşoar şi rapid de realizat.
- Idei ca s-o consumaţi cât mai des.

*PESTE **200** DE REŢETE PENTRU TOATE ZILELE*


ISBN 978-973-7664-63-1